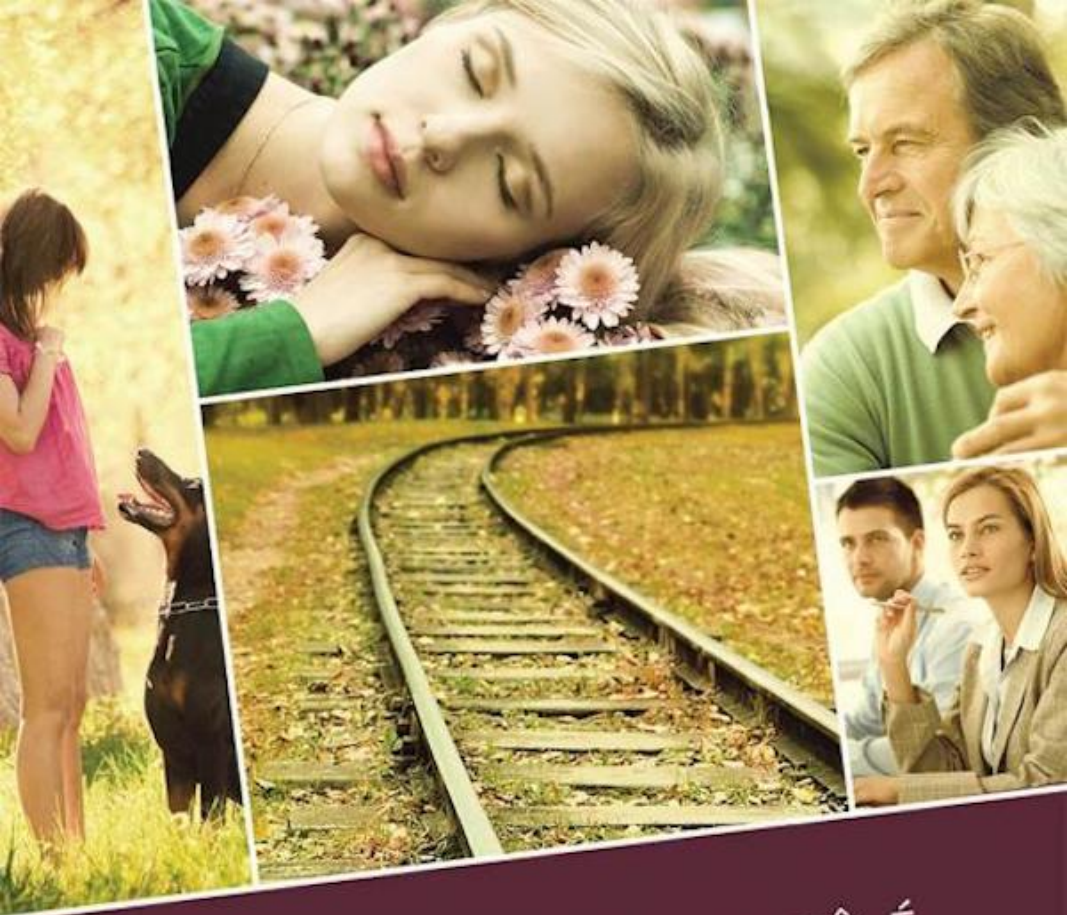


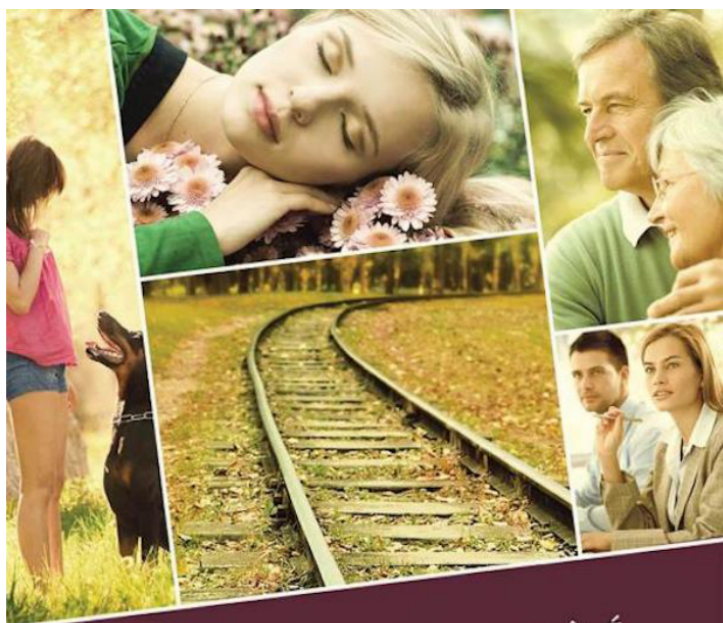


Ame QUEM VOCÊ É
SAIBA QUE A MELHOR ESCOLHA É A SUA
Cátia Bazzan

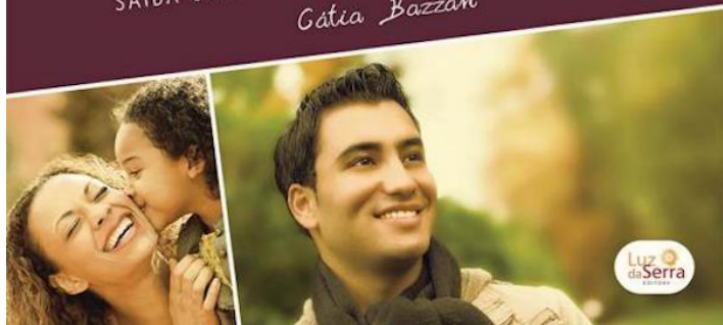


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Ame QUEM VOCÊ É
SAIBA QUE A MELHOR ESCOLHA É A SUA
Cátia Bazzan



Ame QUEM VOCÊ É
SAIBA QUE A MELHOR ESCOLHA É A SUA
Cátia Bazzan

Ame QUEM VOCÊ É
SAIBA QUE A MELHOR ESCOLHA É A SUA
Cátia Bazzan

Capa, Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica: Marina Avila

Revisão: Fernanda Regina Braga

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

B364a Bazzan, Cátia.

Ame quem você é [recurso eletrônico] : saiba que a melhor escolha é sua / Cátia Bazzan.
Nova Petrópolis: Luz da Serra, 2017.

2.124 Kb ; ePUB.

Inclui bibliografia,

ISBN 978-85-64463-33-2

1. Autoconhecimento. 2. Amor. 3. Consciência. 4. Autoestima. 5. Felicidade. I. Título.

CDU 159.947

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoconhecimento 159.947

(Bibliotecária responsável: Sabrina Leal Araujo - CRB 10/1507)

Todos os direitos reservados à

Luz da Serra Editora Ltda.

Av. 15 de novembro, 785

Bairro Centro - Nova Petrópolis / RS

CEP: 95150-000

www.luzdaserra.com.br

www.luzdaserraeditora.com.br

editora@luzdaserra.com.br

Fones: (54) 3281.4399 / (54) 99113-7657



Agradecimentos

DEDICO ESTA OBRA a todas as pessoas que consultaram comigo durante os anos em que venho me dedicando à Terapia Holística.

Aos “Amigos Espirituais” presentes nesta obra, os quais me acompanham desde que ingressei nesta jornada de evolução espiritual.

Gostaria de agradecer às pessoas que me incentivaram a escrever; ao Jornal de Canela, pela oportunidade de ter uma coluna; ao site Luz da Serra, pois foi a partir do retorno dos leitores desses textos que a minha confiança aumentou para fazer o livro.

À minha família terrena, ao carinho de minha mãe Imilda Maria Velho, por ouvir os textos, antes mesmo de serem publicados; pela grande ajuda de meu pai, Sérgio Bazzan; ao meu marido, Ronaldo Gallas, que é um grande companheiro e incentivador do meu trabalho.

À família Luz da Serra, pelo apoio e pela amizade. Em especial ao Bruno Gimenes, à Aline Schulz, à Patrícia Cândido e ao meu parceiro de curso Paulo Henrique Trott Pereira.

Aos queridos amigos que leram o livro: Vanderlei, Luciane, Dolores, Andreia, que

manifestaram suas opiniões e contribuíram para que ele ficasse melhor. Aos frequentadores, aos colaboradores e aos alunos do Espaço do Céu.

A todos, minha gratidão!

Sumário

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1

COMPREENSÃO SOBRE NOSSA EXISTÊNCIA NO PLANO FÍSICO,
REENCARNAÇÃO - VISÃO DO MUNDO ASTRAL - AS ESCOLHAS E A
CULPA

CAPÍTULO 2

AME QUEM VOCÊ É E SUAS ESCOLHAS

CAPÍTULO 3

O NASCIMENTO E A INFÂNCIA INÍCIO DA VIDA NA TERRA

CAPÍTULO 4

FAMÍLIA E A SUA INFLUÊNCIA EM NOSSAS VIDAS

CAPÍTULO 5

ADOLESCÊNCIA

CAPÍTULO 6

VIDA ADULTA E OS SEUS PRIMEIROS DESAFIOS

CAPÍTULO 7

CONHECENDO O QUE SENTIMOS: FONTE PARA A AUTOESTIMA E
PARA O AMOR PRÓPRIO

CAPÍTULO 8

REFLETINDO SOBRE NOSSA EVOLUÇÃO NO PLANO FÍSICO

CAPÍTULO 9

VIVA O SEU MELHOR!

CAPÍTULO 10

FINAL DA VIDA

CAPÍTULO 11

CONSIDERAÇÕES FINAIS

REFERÊNCIAS





Introdução

P

ARA APRENDERMOS A NOS AMAR, é preciso nos conhecer. Conhecer nossas

reais necessidades e ter um bom relacionamento conosco. Dificilmente amamos algo ou alguém sem nos relacionar e criar um vínculo com isso.

No mundo agitado em que vivemos atualmente, sobra pouco tempo para refletirmos profundamente sobre o dia a dia. Mais raras ainda são as reflexões sobre a vida.

Acordamos, vivemos um dia realizando tarefas, desempenhando papéis, e nem percebemos que, quando anoitece, já é hora de irmos para casa, descansar. Acabamos por dispensar poucos momentos para pensar a respeito do que sentimos e do que precisamos aprender.

Ao analisar nosso cotidiano, poderemos compreender também nosso universo interno: emoções, sentimentos e pensamentos, os quais regem nosso estado de espírito.

E será que sabemos de que precisa nosso espírito?

Será que nossa meta principal é acordar, fazer a higiene diária do corpo físico, tomar café, sair para o trabalho ou fazer as atividades rotineiras, almoçar, voltar ao trabalho, ir para casa, jantar, cuidar da família e dos afazeres de casa, descansar, dormir, acordar e começar tudo de novo do mesmo jeito, sempre?

Não sei você, mas eu não consigo mais acreditar que o objetivo de estarmos neste mundo físico seja o de viver apenas esta rotina e sempre da mesma maneira. É quase impossível crer que não conseguimos experimentar o que a vida pode nos oferecer de melhor. E como saberemos o que é melhor?

Fazendo um mergulho para dentro de nós mesmos, compreendendo as fases da vida de forma profunda, percebendo que é possível realizar o que queremos desde que saibamos quais são os nossos verdadeiros propósitos.

Será que as escolhas que nós fizemos durante a vida estão alinhadas com nosso ideal de estarmos neste mundo físico?

Bem, esta pergunta será respondida quando escolhermos amar a pessoa que somos e tomarmos consciência do que nos traz paz de espírito.

Normalmente, nós não nascemos infelizes, doentes, estressados e cheios de problemas – aliás, neste período de infância, mal percebemos isso ao nosso redor, mas sentimos. E pode ser que algumas pessoas nasçam com essas dificuldades, mas por quê? Por que, muitas vezes, precisamos vivenciar experiências mais complicadas?

Diante disso, acabamos tendo poucos sonhos e, quando temos, achamos que é impossível realizá-los, porque não nos sentimos merecedores.

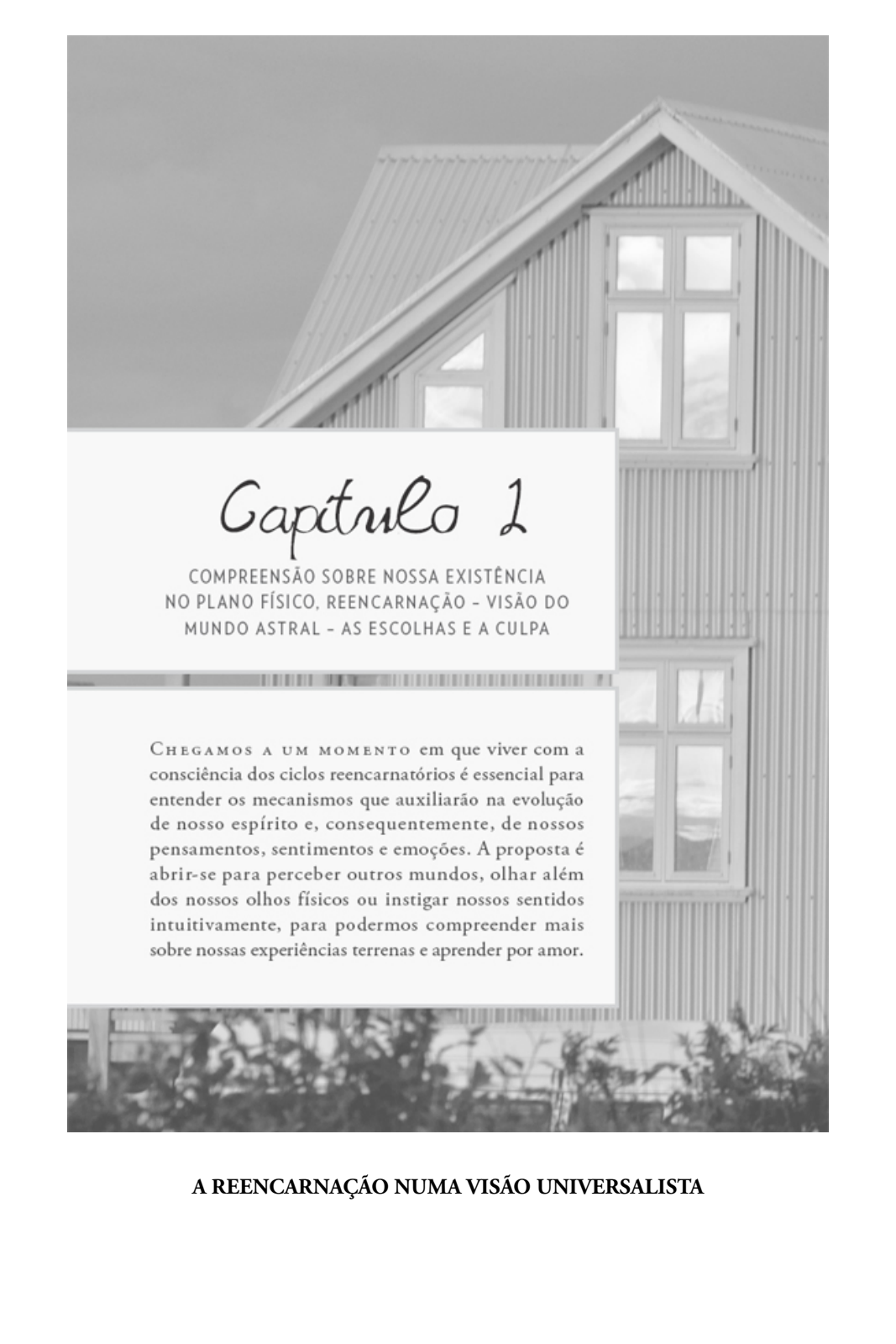
Quer conquistar mais autoestima? Quer aprender a valorizar-se? Quer conhecer o

verdadeiro papel da justiça e do perdão? Quer ter mais confiança para realizar seus sonhos? Quer começar a eliminar a doença, os medos, o abandono, a rejeição, a injustiça e tudo o que não faz parte da sua essência?

Comece com o autoconhecimento. Tenho um amigo que diz: “o conhecimento nos traz tantos benefícios, imagine o autoconhecimento!”. Depois aprenda a amar quem você é. Saiba mais sobre as escolhas que você faz e aproveite para usufruir de uma vida com mais alegria e felicidade. Como?

Lendo algumas dicas nas próximas páginas deste livro. Mas saiba que o material apresentado nele não se esgota ao final da leitura, pois o intuito é que este estimule quem o ler a cultivar dentro de si o anseio de construir um mundo melhor para sua própria vida.

Curar sentimentos e emoções que impedem a evolução da consciência, harmonizar--se com as escolhas, com outros seres e por último provar para si e para as outras pessoas que é possível, sim, mudar e ser feliz. Podemos aprender a cultivar essas experiências todos os dias, como se plantássemos uma semente na terra. Aos poucos, de acordo com cada atitude que tomamos rumo à construção desta consciência, vamos regando-a para que ela germine. E saiba que, se você desistir, provavelmente estará desistindo de si próprio. Reflita sobre isto e tenha uma boa leitura!



Capítulo 1

COMPREENSÃO SOBRE NOSSA EXISTÊNCIA
NO PLANO FÍSICO, REENCARNAÇÃO - VISÃO DO
MUNDO ASTRAL - AS ESCOLHAS E A CULPA

CHEGAMOS A UM MOMENTO em que viver com a consciência dos ciclos reencarnatórios é essencial para entender os mecanismos que auxiliarão na evolução de nosso espírito e, conseqüentemente, de nossos pensamentos, sentimentos e emoções. A proposta é abrir-se para perceber outros mundos, olhar além dos nossos olhos físicos ou instigar nossos sentidos intuitivamente, para podermos compreender mais sobre nossas experiências terrenas e aprender por amor.

A REENCARNAÇÃO NUMA VISÃO UNIVERSALISTA

CONHECER OS MISTÉRIOS que envolvem nossas experiências neste planeta, tanto em vida como após a morte, sempre foi algo que intrigou o ser humano. Aprendemos aqui no ocidente que a reencarnação “não existe”. Apesar disso, a dúvida e a curiosidade acerca deste assunto sempre fizeram o homem refletir sobre o que acontece quando nossa vida terrena acaba.

Reencarnar significa que a alma assume uma nova identidade corporal após a passagem que chamamos de morte.

O termo e a natureza da reencarnação não pertencem a nenhuma religião, filosofia ou doutrina religiosa: faz parte da essência da natureza, que é cíclica. O que houve foi que algumas religiões compreenderam esses mecanismos naturais e os adotaram em suas doutrinas.

Na Bíblia, podemos interpretar várias passagens que nos fazem pensar no assunto, como uma que Jesus dizia: “Na verdade, na verdade vos digo que aquele que não nascer da água e do espírito não pode entrar no Reino de Deus. O que é nascido da carne é carne, mas o que é nascido do Espírito é Espírito. Não te maravilhes de eu te dizer: necessário vos é nascer de novo”. (João, 3:5-7).

A doutrina espírita crê na existência do espírito (alma) independentemente do corpo e crê também no seu retorno a Terra em sucessivas encarnações até atingir a perfeição. Segundo o Espiritismo, “é a volta do espírito” através de novo corpo de carne, ou seja, uma outra encarnação.

Krishna1, no *Bhagavad-Gita* (livro sagrado da Índia, como a *Bíblia* para a maioria de nós, ocidentais), predica, com absoluta e inegável clareza: “Eu e vós tivemos vários nascimentos. Os meus, só são conhecidos de mim; vós não conheceis os vossos.”

Os sacerdotes egípcios ensinavam que “as almas inferiores e más ficam presas a Terra por múltiplos renascimentos, e que as almas virtuosas sobem, voando para as esferas superiores, onde recobram a vista das coisas divinas”.

Para os budistas, a roda de encarnações e o ciclo reencarnatório (ciclo de morte e renascimento) podem ser chamados de samsara. Samsara também pode ser descrito como o fluxo incessante de renascimentos através dos mundos, pois, na maioria das tradições filosóficas da Índia, incluindo o hinduísmo e o budismo, o ciclo de morte e renascimento é encarado como um fato natural2.

Ao analisarmos essas ideias, podemos perceber que todas essas crenças querem

chegar ao mesmo lugar, que é mostrar, de forma universal, a vida cíclica para os seres humanos, pois seria muita prepotência pensar que somos diferentes de toda a natureza divina existente aqui neste planeta. Se, por exemplo, compararmos a nossa vida ao reino vegetal, observaremos que estes seres nascem, crescem, desenvolvem-se, morrem, tornam a nascer e o ciclo novamente se inicia conforme as quatro estações. Por que conosco seria tão diferente? Será que o nosso corpo morre e a alma não torna a nascer?

Sabemos que o universo caminha para a frente, assim como a correnteza de um rio, que flui para um único sentido, por isso nossa causa maior é a evolução. Basta olhar para a história da vida no planeta para constatarmos de inúmeras formas que a evolução nunca parou, sendo independente da vontade dos homens.

Ao observamos a perspicácia das crianças de hoje, é possível constatarmos que a evolução não para. Elas são a prova de que existe um processo cíclico. Sabemos que, há algum tempo, as crianças não tinham tanto conhecimento como uma criança que hoje “nasce sabendo tudo”. Um exemplo disto são as crianças que bem cedo utilizam programas de computador, mesmo sem ninguém ensinar. De onde vem esse conhecimento? Será que as crianças de hoje não tiveram acesso a essa tecnologia em sua última vida?

A ideia é de estimular a reflexão sobre o assunto, pois viver de forma reencarnacionista é uma das maneiras que mais nos ajudam a compreender o que estamos fazendo neste mundo.

Olhar para a vida dessa forma nos faz compreender nossos erros e aceitar os aprendizados que se apresentam, e é através dessa consciência que trilharemos rumo a um caminho de autodescoberta, o qual também nos traz entendimento sobre quais são as melhores escolhas. Essas escolhas nos levarão a compreender se estamos realizando aquilo a que nos destinamos antes de nascer. Isto despertará também o sentimento de amor próprio.

O ACESSO AO PLANO ASTRAL SUPERIOR E INFERIOR

Assim como existem outras cidades, estados, países e continentes, que são manifestações físicas ou materiais deste mundo físico em que vivemos, existem, além da Terra, outros planos ou dimensões. Jesus dizia: “Há muitas moradas na casa de meu pai”. Em seus ensinamentos, ele confirma que não existe apenas este lugar, este planeta ou esta dimensão.

Pode-se constatar, facilmente, que o espírito, o espiritual, é o pensamento,

enquanto o material é a execução deste pensamento, tanto do lado de lá como do lado de cá. A matéria é apenas energia, podendo estar livre, sutilmente condensada (plano espiritual) ou grosseiramente condensada (plano material).

Quando visitamos outros lugares, facilmente identificamos outros costumes e notamos as diferenças no modo de pensar, na maneira de viver, e percebemos as tendências que as pessoas que vivem naquele local têm. No mundo espiritual, também funciona desta maneira, segundo informações de vários espiritualistas.

Nos planos superiores, tudo é perfeito aos nossos olhos físicos. A beleza e a pureza de lá encantam por serem tão diferentes se comparadas com o nosso mundo material. Um exemplo disto pode ser o clima. De acordo com os relatos vindos também de espiritualistas em suas experiências nas viagens astrais³ ou nos trabalhos mediúnicos, lá não há uma mudança climática brusca, como aqui no plano físico, é mais estável, devido à vibração, que também é assim. Nestes mundos superiores, acredita-se que o clima é quase sempre agradável. Aqui, como é necessário limpar o psiquismo⁴ desequilibrado que formamos com nossos pensamentos, a natureza se encarrega de fazer isso através de chuvas e tempestades, frio e calor...

A evolução consciencial de cada ser é que define a dimensão onde ele habitará. Enquanto não aprendermos a ser sutis na forma de agir e de viver, habitaremos um plano onde existem os mesmos conflitos de que precisamos para nossa evolução. Ainda não temos como viver num plano diferente das nossas emoções e dos nossos pensamentos. Viemos para este plano material para poder experimentar a matéria e para aprender a lidar com ela.

Para entendermos melhor o que determina onde viveremos, podemos comparar essas vibrações às estações do rádio: a sintonia depende da frequência em que se está. Imaginemos que, ao ligarmos o rádio, ele esteja sintonizado na frequência 105.0 e que lá toquem determinadas músicas. Se ouvirmos as músicas desta estação, estaremos sintonizados com o que ela transmitir.

Nossos pensamentos operam em frequências e vibram de acordo com o que sentimos; portanto, quando nosso espírito sai do corpo na hora do sono ou no desencarne, ele se desloca para onde estarão vibrando os nossos pensamentos. Por isso a importância de vigiar a mente a todo instante, para que possamos acessar dimensões superiores, sempre que quisermos.

Diante desse entendimento, podemos perceber que existem tanto dimensões superiores como inferiores, e somos nós que escolhemos qual queremos acessar.

Quando estamos em harmonia com nossos pensamentos, produzimos emoções e

sentimentos positivos... Esta vibração certamente nos sintonizará com planos superiores. Do contrário, ao limitarmos nossos aprendizados e ao alimentarmos o sofrimento, abriremos portas para dimensões inferiores interferirem em nosso processo evolutivo.

De acordo com relatos de experiências de regressão (feitas pelo método da psicoterapia reencarnacionista⁵, que respeita a lei do esquecimento⁶), algumas pessoas, quando desencarnam em situações muito traumáticas, precisam passar um tempo em planos inferiores ao nosso (exemplos de planos como esses são chamados de umbral pelo espiritismo ou de purgatório pelo catolicismo) para aprender, redimir-se e assim evoluir para dimensões superiores. De acordo com essas experiências, podemos perceber que, no plano astral inferior, ficam sintonizados os espíritos de baixa frequência.

No momento em que vamos para dimensões superiores, temos consciência da experiência que tivemos em nossas vivências: da evolução e da involução na maneira de viver. Depois de termos compreensão e de passar um tempo reformando pensamentos, sentimentos e emoções, é hora de voltarmos a experimentar a matéria e viver aqui para aprender e curar nossos atos falhos.

É como se mudássemos para uma cidade melhor ou pior. E para onde vamos vai depender da nossa vibração (produzida por pensamentos, sentimentos e emoções). Ninguém faz esse julgamento; somos nós mesmos que escolhemos para onde vamos e o que precisamos fazer para evoluir.

Existem leis naturais que regem nossa vida aqui, e uma delas é a reencarnação. Enquanto continuarmos negando os ciclos e a experiência que precisamos ter durante a vida terrena, acabaremos perdendo a oportunidade que temos agora de que nossa evolução aconteça o mais breve possível. A escolha é nossa e é ela que define se queremos aprender ou sofrer.

Todas as formas de vida passam pelas fases do nascimento, do crescimento, do amadurecimento e da morte, conforme já refletimos. Para conhecermos nossas reais necessidades e principalmente nossas potencialidades, os Grandes Amigos Espirituais querem que nós saibamos como é cada fase nos planos superiores, locais aos quais todos nós iremos um dia em momentos de desencarne.

Eles dizem que não há como encontrar felicidade plena se nós não sabemos de onde viemos e para onde iremos um dia e como acontecem esses processos no Plano Astral Superior. Sabemos que lá não existe opção ou preferência entre o bem e o mal, existe apenas o bem. E é baseado nas escolhas daqui que Eles querem que nós saibamos como é a vida nos planos onde estão atualmente.

É importantíssimo que cada um faça sua parte, ou seja, mudar a realidade grosseira

da Terra, para uma realidade mais essencial (que faz parte da essência) e novamente poder desfrutar do paraíso que aqui existia.

Foram as escolhas equivocadas que tornaram o mundo o que ele é hoje. Todos os indivíduos, desde o princípio, identificaram-se mais com a matéria do que com o espírito. Isto os afastou da realidade suprema. Certamente, o apego e a falta de discernimento iludiram e desviaram as pessoas do que era sagrado para fazê-las cair nas mazelas mundanas. Isso foi necessário para que, hoje, nós pudéssemos “saber escolher” um mundo melhor do que este.

Conhecer os processos já vividos pela alma que habita nosso corpo físico contribui muito para o nosso autoconhecimento e para os ajustes necessários, determinando o que é e o que não é para ser nosso. Isso também poderá definir nosso estilo de vida.

Cada um de nós escolhe se quer ter uma vida plena, feliz e saudável sempre, assim como cada um de nós escolhe ter uma vida infeliz, doente e pobre de coisas que elevem a nossa força de viver.

A sintonia da vida que almejamos está onde queremos estar. Se escolhermos ficar com a opção das coisas inferiores, nossa vida se definirá desta maneira. Caso contrário, a vida será mais colorida e mais conectada com as verdades da nossa alma. Sentir felicidade plena é o mesmo que aprender a se amar, e nós todos merecemos isso!

RESUMO – TÓPICOS IMPORTANTES

- Chegamos a um momento em que viver com a consciência dos ciclos reencarnatórios é essencial para entendermos os mecanismos que auxiliarão na evolução de nosso espírito e, conseqüentemente, de nossos pensamentos, sentimentos e emoções.
- Sem ter ideia de outros planos e de outras dimensões, é provável que tenhamos pouca compreensão sobre as fases, as quais nós experimentamos durante nossa existência. Desta forma, nosso processo evolutivo se torna mais doloroso e sofrido.
- Saber qual frequência nós estamos acessando com nossos pensamentos também norteia nossa busca e a condição a qual nós vivemos atualmente.
- A proposta é abrir-se para perceber outros mundos, olhar além dos nossos olhos físicos ou instigar nossos sentidos intuitivamente, para poder compreender mais sobre nossas experiências terrenas e aprender por amor.



Capítulo 2

AME QUEM VOCÊ É
E SUAS ESCOLHAS

ACEITAR A SITUAÇÃO E SE PERDOAR é poder aceitar a vida como ela é; unir o que a culpa dividiu. É uma aceitação integral daquilo que passou e que não tem mais jeito; é um encontro amoroso e corajoso com a realidade; é saber dar adeus ao passado e extrair dele apenas o aprendizado, não o sofrimento!

P

ARA FALAR DE AMOR, é preciso falar de humildade. Humildade vem do latim

humus, que significa “filhos da terra”. Refere-se à qualidade daqueles que não tentam se projetar sobre as outras pessoas nem tentam mostrar ser superiores a elas. A humildade é a virtude que dá o sentimento exato da nossa modéstia, cordialidade, respeito, simplicidade, honestidade e passividade. Talvez seu significado nos remeta a ter ciência de que ela (a humildade) só se constrói, aqui na Terra, em sucessivas encarnações, portanto o amor também, pois, no período em que estamos habitando este plano, somos “filhos deste lugar”.

Saber aceitar nossos desígnios é aprender a não nos separarmos de todo o universo que nos rodeia. Porém, como existe algo em nós que nos separa de todo o universo existente, o ego negativo, infelizmente o ser humano se preocupa mais com o seu mundinho e pouco com todo o contexto, ou seja, com todo o resto. E mais: o ego negativo, além de fazer ver somente a si mesmo, separa-se da fonte primordial e da essência da alma. Muitas vezes acreditamos que Deus está tão distante de nós e que somos tão imperfeitos para alcançar a perfeição que nem tentamos nos aproximar disto.

Saber amar é saber receber e doar na mesma proporção. É o dom de transformar conhecimento em sabedoria. É ser simples como a natureza. É estar disposto a reconhecer nossas necessidades e as de quem faz parte da nossa vida, sem interferir, ou seja, compreendendo o limite do outro, com compaixão.

A falta de amor despreza a beleza, a alegria, separa corações e traz tristeza. Isso nos afasta de outras pessoas, porque achamos que somos autossuficientes e por não reconhecermos o verdadeiro papel da doação. Ora nos afastamos para não sofrer, ora doamos demais para não ser rejeitados.

Resgatar o amor de forma humilde e consciente dos propósitos pelos quais nos trouxeram a este plano físico talvez seja uma maneira de doar e receber equilibradamente.

O que fazemos, normalmente, é medir o amor que sentimos pelas pessoas através das características que nós julgamos ser favoráveis. Enquanto o outro for conforme com o que eu quero, eu o amo. Caso esta pessoa mude, as condições que nos envolviam não nos fazem mais amá-la.

O amor é verdade, é cura, é entrega, é compreensão... Enfim, é tudo o de que o ser humano precisa para se religar com a Fonte Divina, a qual é a sua própria.

A grande lição que aprendemos ao amar é: mesmo sabendo que estamos errando, ainda assim nos amarmos. Mesmo sabendo que nosso mundo está errado, ainda assim amá-lo. Mesmo vendo as pessoas fazer tudo errado, ainda assim amá-las.

Fácil? Não, porque falta humildade para reconhecer isso; falta reconhecer que somos filhos da nossa “Mãe Terra”; falta compreender quem somos e o que precisamos melhorar; falta respeito entre nós e os outros seres; enfim, são tantas coisas que fazem parte do nosso aprendizado que poderia ficar páginas e páginas escrevendo somente sobre isso. Entretanto, é necessário aceitar e entender o conceito de amor, vendo-o como algo próximo de nós, pois, se formos estudar profundamente o seu significado, nós acabaremos nos distanciando dele. A proposta a partir de agora é a de podermos nos aproximar do que este sentimento representa em nossas vidas e deixá-lo fazer parte de nós, sempre.

AME QUEM VOCÊ É

Todas as pessoas ou talvez todos os seres que habitam o nosso planeta precisam aprender a se amar. Aprender a amar é um resgate proposto para todas as pessoas que vivem aqui, neste plano físico. Muitos de nós ainda estamos conhecendo este sentimento e o seu real significado. É comum pensarmos que amar é viver apegado às coisas e às pessoas as quais conquistamos. Mas o verdadeiro amor é pautado na libertação daquilo que aprisiona.

Algumas pessoas não se sentem confortáveis em falar de desapego ou de libertação. Nossas mentes estão tão condicionadas a ficarem presas em relacionamentos afetivos e familiares, a bens materiais e a tantas coisas, as quais nos envolvem desde que nascemos, que é difícil nos desprendermos.

Libertar-se é um grande desafio para todos nós! Entretanto, o amor provém da liberdade e da humildade em aceitar esta condição. Esse amor “livre” é que se torna verdadeiro, pois ele entende a necessidade do outro e também compreende suas limitações. Já o apego sufoca, faz sofrer e torna infeliz a pessoa que se sente presa.

Precisamos compreender verdadeiramente o mundo que nos cerca. É importante refletir novamente sobre isto: conhecer mais sobre nós mesmos e compreender mais sobre o que nos aprisiona é um grande passo e talvez o primeiro nesta jornada.

A maioria dos indivíduos não sabe como é a realidade que os cerca e talvez não queira saber por que, ao se deparar com essa realidade, veem-se algumas coisas que precisam mudar. Normalmente, a mudança traz a libertação dessas coisas às quais somos

apegados e é por isso que preferimos deixar como está. Desapegar-se conscientemente de coisas e pessoas e mudar a realidade que nos faz ser infeliz é maravilhoso!

Dentro de nós há sentimentos e emoções que frequentemente estão nos dizendo que alguma coisa está errada, mas, mesmo assim, deixamos de lado o que estamos sentindo, não damos atenção a essas mensagens internas e acabamos vivendo um caos tanto dentro como fora de nós mesmos, pois, além de sentirmos que é preciso mudar, os acontecimentos começam a sinalizar que é necessário rever o que não está bom para nossas vidas.

A nossa grande meta aqui nesta existência é fazermos o melhor para nós e para o mundo. Não podemos viver alienados, acreditando que nossas tarefas principais são ter uma rotina onde tudo está em nossas mãos e permitir que esse “mundo pronto” dite o que podemos fazer ou como podemos fazer.

Muitas pessoas chegam aos trinta ou quarenta anos e, quando pensam que suas vidas estão estáveis, elas sentem um vazio tão grande que nada deste mundo que elas criaram para si as satisfaz. Ou, ainda, quando acham que está tudo bem, algo desastroso acontece e o mundo parece virar de cabeça para baixo. Essas tarefas, nas quais nos envolvemos e nos empenhamos todos os dias, são necessárias para o nosso desenvolvimento e são importantes, mas não podem ser o centro de nossa atenção.

Descobrir quais são nossos desafios de verdade, de que maneira podemos desempenhar o nosso papel a partir do momento em que nascemos, é o mesmo que conhecer profundamente a nossa alma. Ao dar esse novo olhar para nossa vida, nós poderemos acessar todas as nossas vontades e poderemos aprender aos poucos a nos amar de verdade e sem culpa.

Imaginemos que todos nós, seres humanos, somos atores. Antes de nascermos, recebemos um “roteiro” (como se faz na produção de novelas e filmes). Esse roteiro nos é oferecido conforme a nossa evolução: se vivemos várias vidas fazendo tudo certo (isso vamos refletir durante todo o livro), a nova experiência é mais amena; do contrário, se ainda precisamos aprender muitas coisas, se deixamos de lado nossos sonhos, se não usufruímos da oportunidade que tivemos quando viemos para este plano físico, que tem como meta encontrar a verdadeira felicidade, acabaremos ganhando um papel difícil de representar. Quando um ator não tem bom desempenho no que lhe foi destinado, os autores têm que lhe dar nova oportunidade de desempenhar outros personagens. Conosco acontece da mesma forma.

Nossa vida é o reflexo dos papéis que desempenhamos. O corpo escolhido por nós é o ideal para desempenhar o que precisamos, e assim obter os aprendizados necessários

para nossa evolução. As pessoas com as quais nos relacionamos também são o reflexo disso. Se não amamos alguns indivíduos, por exemplo, é porque não amamos quem somos. Se não gostamos do nosso corpo, da nossa estrutura de vida e de tudo o que conquistamos, fica mais claro que não nos amamos. Mas, quando nos deparamos com pessoas que nos irritam e nos causam desconforto, é mais uma oportunidade de entender essa falta de amor. E quase sempre mais nos preocupamos em agradar aqueles que não nos amam – ou no mínimo nos cobramos disto – do que contemplamos aqueles que nós amamos e com quem temos mais afinidade.

É comum nos questionarmos por que damos mais atenção às diferenças e por que queremos tanto o amor das pessoas que “aparentemente” não nos amam. Analisando os diversos papéis que precisamos desempenhar e que poderíamos dizer que são nossos resgates, isto só comprova que essas pessoas com as quais não temos muitas afinidades são nossos espelhos. Elas servem para nos mostrar o quanto nós precisamos mudar com relação àquilo. Ao imaginarmos a visão que elas têm sobre nós, será que elas não veriam os mesmos defeitos que nós vemos nelas? Será que este indivíduo não está nos mostrando o quanto precisamos melhorar? Não precisamos aceitar isso imediatamente, porque é difícil, mas no mínimo podemos refletir sobre estas questões.

Sob este ponto de vista, podemos entender que é muito fácil amar quem nos agrada, porque estas pessoas, provavelmente, demonstram nossas qualidades.

Já quem nos desagrada e nos despreza pode demonstrar nossos defeitos. Se alguém próximo de nós age de certa maneira e este comportamento nos faz sentir raiva, por exemplo, precisamos analisar se esta raiva que sentimos é por aquela pessoa ou por nós agirmos da mesma forma. Normalmente, o que reparamos no outro, nós também estamos fazendo. Pode até ser em outra situação, mas a chance de estarmos agindo assim em algum momento é grande. É chocante nos depararmos com essa ideia, pois poucos de nós conseguem oportunizar a si próprios uma chance para mudar. Quando algo acontece para desafiar nosso poder de conquistar sentimentos nobres e as coisas não fluem como gostaríamos, nós sofremos. Este sofrimento muitas vezes nos faz desistir de conquistar aquilo a que nos destinamos. Neste caso, o sentimento contrário à raiva. Agimos assim com os desafetos, com as situações conflitantes e principalmente com nós mesmos. Quando retornam para a Terra em uma nova encarnação, poucas pessoas entendem como aprendizados as situações difíceis.

Dar atenção aos nossos desafios, vendo-os como algo que favorece nosso crescimento, o conhecimento sobre quem somos, é um grande começo para compreendermos nossos papéis. Nós nascemos já tendo determinada personalidade,

portanto é necessário tê-la, senão sofreremos muito e nos sentiremos distantes de nós mesmos. A consciência sobre amar-se é algo que ultrapassa os limites de viver da maneira como estamos acostumados a viver.

Seria bom se pudéssemos ganhar um manual de instrução com tudo o que é importante para evoluirmos neste mundo. Mas a graça de descobrir é poder inventar algo novo para nossa história. Os melhores atores são aqueles que fazem mais do que está escrito no seu papel. Não ter a percepção exata do que podemos ou não fazer é a possibilidade de abrir novos caminhos. A lei do esquecimento, que é colocada em nós no nascimento, serve para que possamos escolher o melhor caminho. Como o nosso mundo é feito de escolhas, por que sermos deterministas e convictos? E “amar quem você é” é descobrir o que precisamos fazer para desempenhar bem o papel que recebemos e, com isso, buscarmos a verdadeira felicidade. Este sentimento, quando conquistado, permanece e nos faz aproveitar muito bem nossa passagem pela Terra.

A CONSCIÊNCIA SOBRE AS ESCOLHAS E O LIVRE ARBÍTRIO

Se a alma é imortal, a vida na Terra é uma escola e cada existência é um estágio. Voltamos para a dimensão física, vida após vida, com o objetivo de purificarmos a nossa personalidade inferior. Diante disso, temos duas opções: ou evoluir ou adiar a evolução. O livre arbítrio apenas dita se esperaremos ou não. Embora pensemos que somos livres para decidir, nosso livre arbítrio é extremamente limitado, tão limitado quanto uma criança que está no berço, com apenas alguns meses de idade: ela pode até se mexer no berço, chorar, pode decidir se levanta ou não, mas existem os limites naturais que a impedem de ir longe, os limites impostos pelo próprio berço e pela sua condição infantil e imatura, que não permite andar, falar ou fazer tudo aquilo de que seu espírito gostaria. Assim somos nós, com apenas cinco sentidos desenvolvidos e caminhando a passos lentos rumo ao sexto sentido, chamado intuição. Estudiosos afirmam que, além dos sentidos que conhecemos, possuímos dezessete não desenvolvidos. Por isso não temos condições, por exemplo, de sair da Terra – somos prisioneiros daqui, deste plano físico. Portanto, nosso livre arbítrio depende da nossa condição evolutiva.

Algumas experiências de regressão⁷ no consultório mostram que, antes de nascermos – depois de nos redirmos diante dos erros que cometemos em vida, os quais normalmente são tantos que nossa vibração nos deixa um período em zonas mais inferiores do que a nossa –, ficamos por um período no plano astral superior. De acordo com o que achamos precisar aprender, escolhemos onde iremos reencarnar e as

condições mais certas para nossa evolução, que dependem do que precisamos aprender, por isso nem sempre são as mais fáceis, mas as ideais.

O compromisso que assumimos “lá em cima” antes de retornarmos é determinado de acordo com o que precisamos resgatar neste plano físico. É como se cada vida fosse um ano de escola. No final da experiência terrena, a nossa consciência avalia se podemos “passar” para o próximo ano ou não.

Na maioria das vezes, não usamos a consciência para decidir. Fazemos escolhas com base em nossas emoções inferiores.

Com isso, nossas decisões, quase sempre, não nos fazem agir do modo que julgamos certo, porque nossas vontades estão ligadas às relações que estabelecemos. Poucos de nós temos autonomia para decidir realizar aquilo que almejamos.

Saber agir de modo certo não é criar um mundo aparentemente favorável para quem vê este mundo, mas sabermos confortar e amparar o que determinamos como ideal em nossas vidas. Em contrapartida, a maior consciência sobre a escolha certa provém da máxima: “não faça para os outros aquilo que não gostaria que fizessem para você.” O que determina se estamos agindo da melhor maneira é o que nós acreditamos ser certo para nós mesmos.

Quanto mais cedo despertamos para o entendimento da vida e para a naturalidade das coisas, mais leves ficam nossas experiências. A grande diferença está na forma como escolhemos observar e aprender com elas.

Para saber se tomamos a melhor decisão e se a escolha que fizemos está alinhada com nossos verdadeiros propósitos, é só prestar atenção no fluxo dos acontecimentos que, assim como a natureza, são livres de qualquer esforço. Quando as coisas começam a fluir naturalmente, é porque estamos fazendo a coisa certa ou optamos pelo melhor caminho.

Para chegar até este ponto, precisamos determinar o que queremos sem medo da experiência e livre da culpa, algo difícil para todos nós. O ser humano se confunde facilmente com o que quer, porque não compreende o que é bom para si.

Por medo de se sentir culpado e de se arrepender com a escolha feita, padece por não conseguir definir se muda ou não a realidade infeliz em que vive. A mente condicionada a viver conforme os padrões sociais e materialistas nos incentiva a buscar o sucesso somente na evolução e no crescimento material. Com isso, nós acabamos por depositar nossos esforços apenas em coisas que estão distantes das verdades do espírito, que é imortal e tem todo o tempo do mundo para evoluir. Claro que é importante adquirir coisas materiais, mas este não pode ser o único objetivo da nossa existência.

Ao entendermos que o sucesso material provém da evolução espiritual conquistada, é possível construir uma base sólida e sem sofrimentos em nossa vida material. Exemplo disto são aquelas pessoas que nascem num berço de ouro e aparentemente recebem fácil o que querem. Por quê? Porque provavelmente em outra vida já conquistaram essa riqueza conscientemente.

Esta mentalidade de que vivemos apenas uma vida e tudo acabou nos faz ser muito incompletos. É tão bom tirar o peso que sentimos em ter que conquistar tudo numa única vida!

De vez em quando, precisamos nos despir desse mundo material que nos cerca. Decidir o que fazer pautados apenas na opinião alheia e naqueles julgamentos que nós criamos com a mente não nos ajuda a decidir por nós mesmos.

Conhecer quem realmente somos e nossas vontades mais íntimas é o que nos ajuda neste sentido. Podemos parar de tentar cometer “suicídio em gotas”, o que significa que vamos “matando” essas vontades as quais nos auxiliarão na realização do que está predeterminado.

É como se, ao longo de nossas encarnações, fôssemos adquirindo experiência e elas ficassem gravadas em nosso inconsciente. Quando nos deparamos com certas situações, ativamos em nossos registros akhásicos (registros ou memórias de nossas vidas) aquilo que já foi vivenciado. Carregamos conosco vários desses registros como aprendizados positivos ou negativos.

Para comprovar o que estou afirmando, basta novamente olhar para uma criança que nunca viu um piano e toca uma bela canção sem ninguém ensinar. Como pode ser explicado esse fenômeno?

Baseado nisso, nossa personalidade não começa a ser criada na infância ou apenas em uma existência. Na infância ela é afluída ou revelada. Constantemente experimentamos coisas que já vivemos. Alguns indivíduos afirmam nunca ter estado em determinado lugar, mas ao chegarem lá parece que já o conheciam. De onde vem essa recordação? Da alma imortal.

É tão belo e benéfico começar a desfrutar desta realidade! Ao contrário de algumas pessoas, as quais procuram essas respostas e, quando não as encontram, desistem de viver para fugir da realidade, não compreendem aquilo que se destinaram a aprender. Aham que terminarão com os problemas se acabarem com suas vidas. Escolhem desistir de si e esquecem que precisarão resolver isso um dia.

Muitas vezes decidimos pela pior opção e negligenciamos nossas vontades por carência, medo, apego, por querermos chamar atenção e por tantas coisas que só fazem

mal a um único ser: nós mesmos.

Se analisarmos nossa vida hoje e percebermos que tomamos decisões erradas, apenas devemos olhar para trás e aprender com elas. Se no passado fizemos coisas erradas, é porque não sabíamos o que era certo. Porém, viver no passado é conviver com a culpa que é pura e simplesmente mental. Ficar somente pensando e sofrendo não ajuda a evoluir. Este é exatamente o caminho contrário da nossa proposta evolutiva. Conviver com este sentimento não resolverá nossos desafios. Podemos escolher viver no momento presente, o qual favorece e nos oportuniza a melhor escolha, que nos levará ao encontro daquilo que deixamos escrito lá nas dimensões espirituais, antes de habitarmos novamente este plano físico.

SEJA LÍDER NAS SUAS DECISÕES!

Praticamente todos os seres humanos vivem momentos em que a dúvida e a incerteza dificultam o entendimento da escolha mais adequada para definir questões importantes da vida.

Talvez nosso maior desafio neste sentido seja o de focar naquilo que pretendemos fazer e mantermo-nos autoconfiantes para não dispersar nem perdermos as oportunidades – essas são características de um líder. Um bom líder é aquele que confia e ousa nas tarefas, avançando em coisas novas, não tentadas anteriormente.

Sabemos que uma opção mal definida poderá acarretar em erro. Diante disso, algumas pessoas sentem muita dificuldade em se manter focadas no que querem realmente.

Por exemplo, se procuramos por um parceiro ou parceira, é comum buscarmos “a pessoa ideal” pelo estereótipo, e não pelo que este relacionamento pode oferecer para complementar uma felicidade e um amor próprio que já existem. Ao procurarmos por um trabalho novo, normalmente o foco está em sair do atual, porque este não nos satisfaz, e não porque queremos progredir, crescer.

Passar por um longo período fazendo a mesma coisa e sem direcionar nossos esforços aos nossos objetivos claramente torna-nos cansados e sem ânimo. Sendo assim, acidentes e perdas são exemplos de que estamos desfocados e estagnados, servindo para nos colocar novamente nos trilhos da nossa missão aqui na Terra. É como se fosse uma correção de rota.

O medo de sofrer e de se arrepender pela escolha, muitas vezes, é o que prejudica o alcance de nossos desejos mais profundos. Com isso, muitas vezes, acabamos por

transferir nossas decisões aos outros.

Ilusoriamente, acreditamos que é mais fácil usar a opinião de alguém para definir algo. Caso o que nos foi sugerido dê errado, nós não levaremos toda a culpa pelo acontecido. Inconscientemente pensaremos que foi a outra pessoa que sugeriu mesmo, então não é culpa nossa. Isso é uma grande armadilha para perdermos nossa coragem e confiança, sentimentos que um líder sábio alimenta.

Toda vez que erramos e sentimos tédio, angústia e tristeza por causa deste erro, esses sentimentos nos fazem sofrer pela autopunição e acabamos por anular o poder de determinação que deveria ser nato. Não entendemos, às vezes, que a insegurança e a falta de certeza são suficientes para as coisas falharem.

Obviamente, errar alimenta o sentimento de culpa. E sentir culpa é o mesmo que ficar apegado ao passado, sem expectativas positivas para o momento atual.

Além de ter esta consciência, precisamos nos perdoar, porque, se a culpa é a vergonha pela queda, o autoperdão é o elo entre a queda e o levantar de novo. É o recomeço para uma nova vida, sem lamentações pelo que passou, mas tendo a certeza de que fizemos o que deveria ser feito para aquele momento. É poder acreditar em uma nova chance, porém com a certeza de que será diferente.

Imagine uma situação pessoal, em que você errou e tomou uma decisão precipitada. Quando isso acontece, é interessante limpar da mente todos os pensamentos que nos culpam pelos atos errôneos e mudá-los, focando nos aprendizados. Além disso, devemos aceitar a situação e nos perdoar, porque, quando alimentamos este sentimento, aceitamos a vida como ela é, unimos o que a culpa dividiu. É uma aceitação integral daquilo que passou e que não tem mais jeito, é um encontro amoroso e corajoso com a realidade, é saber dar adeus ao passado e extrair dele apenas o aprendizado, não o sofrimento!

Agindo desta forma, certamente coisas boas começarão a acontecer ou no mínimo começarão a se encaixar, e as coincidências também mostrarão para onde podemos seguir. Nosso papel neste instante é de apenas manter o foco.

Quando nos questionamos sobre o que fazemos, podemos imaginar como um grande líder agiria. Espelharmo-nos em um exemplo de liderança nos ajuda a sermos líderes de verdade. Porém confiar nossas decisões a quem não tem poder pessoal é bem complicado.

Não podemos deixar que nossa mente racional e condicionada a certas crenças nos limite. A maioria dos indivíduos age de determinada maneira e nem sabe o porquê, mas prefere agir assim. Os bate-papos, a mídia e os ensinamentos aprendidos na infância nos

influenciam e nos tiram a autonomia. Precisamos compreender que a indecisão está na mente. Entretanto, se procurarmos as respostas nela, não encontraremos a direção mais acertada, principalmente se questionarmos sem sentir. O coração é nosso maior tesouro, pois ele é a nossa essência. É algo que confirma a expressão “age com o coração!”.

Só necessitamos aprender a sentir e definir através do coração o que queremos e aí produzir na mente as imagens, e não o contrário. Neste instante, enviaremos para o universo nossos desejos mais profundos. Isto é suficiente para nos religarmos ao que é essencial para nós e ao que nos levará a sentir confiança e fé.

Outro fator influenciador nas mudanças e nas decisões é projetarmos ambas nos outros ou usarmos isso como desculpa. Exemplos: “não posso mudar de emprego, porque como meu filho vai ficar?” Ou ainda: “se meu marido está feliz, eu também estou!”.

Não podemos projetar nossa felicidade na felicidade de outrem, pois esta pessoa muitas vezes determina um caminho diferente do nosso. Não podemos deixar de construir a nossa história por acreditarmos que a outra pessoa precisa sempre de nós. Cada um pode construir a sua, vivendo suas experiências de acordo com o que é importante para si próprio. Não podemos amarrar ninguém, nem nos sentir presos quando precisamos tomar uma decisão.

Quando não agimos por achar que alguém depende de nós ou vice-versa, é quase certo que haverá frustrações. Ora, se podemos assumir acordos com os outros, por que temos tanta dificuldade em assumi-los conosco?

Lembremos que cada um de nós sabe o que é melhor para si. E esta máxima serve para nos calar diante da realidade alheia, pois somos excelentes em dar conselhos, mas não damos o exemplo.

Quando as coisas não saem como queremos, é preciso refletir sobre qual tipo de liderança assumimos para nós: um líder que sabe o que quer ou alguém que deixa os outros liderar, influenciar?

Todos os instantes que você passa dando atenção a dúvidas e temores, cada hora que você passa cedendo à preocupação, cada hora em que sua alma é possuída pela descrença, tudo isso determina uma corrente que se afasta de você dentro do domínio daquilo que se quer e da realização disso. Todas as promessas estão naqueles que acreditam e somente neles. Observe como Jesus insistia nessa questão de fé e agora você sabe por quê.

WALLACE D. WATTLES, no livro *A ciência de ficar rico*

Se definirmos hoje o que queremos e como queremos sabiamente, concentrando nossos pensamentos para o bem, dificilmente comprometeremos nosso futuro.

Cada vez mais precisamos nos convencer de que passado e futuro não existem, apenas o presente é o que temos agora.

Fé e confiança no hoje, parar de mascarar-se com desculpas para não fazer o que pode ser feito, assumir a postura de um bom líder, decidindo com discernimento, são características essenciais para quem precisa aprender a ter determinação e para quem quer alcançar seus objetivos, sem fraquejar.

RESUMO / TÓPICOS IMPORTANTES

- Para falarmos e sentirmos o que é o amor, precisamos resgatar a humildade e a consciência do universo que nos cerca. Talvez seu significado nos remeta a ter ciência de que a humildade só se constrói aqui na Terra, em sucessivas encarnações, portanto o amor também.
- O amor nos liberta daquilo que não faz parte da essência que somos. Por isso, este sentimento pode ser um ingrediente imprescindível para nossa evolução.
- Para aprendermos a nos amar e a ter consciência de nossas escolhas, é necessário, primeiro, conhecermos e aceitarmos nossa realidade.
- O autoconhecimento se dá quando estamos abertos a perceber o caminho mais acertado. Este caminho possibilita a realização do que determinamos antes de virmos a este plano.
- Somos como atores, desempenhando papéis diferentes e tendo experiências diferentes em sucessivas encarnações.
- Nosso livre arbítrio é limitado, pois nosso propósito maior é, por enquanto, evoluir.
- Evoluir significa melhorar os aspectos inferiores da personalidade, como: falta de valorização, abandono, rejeição, fracasso, medo... Escolhemos entre querer sentir isso e mudar o padrão do sentimento.
- Para determinar e acertar nas escolhas, é preciso libertar-se da culpa, que é pura e simplesmente mental. Passado serve para aprendermos e o futuro ainda não existe. Então o que temos é somente o agora.
- Precisamos aprender a focar, determinar nosso objetivo, agir sem medo e aprender com os erros.



Capítulo 3

O NASCIMENTO E A INFÂNCIA.
INÍCIO DA VIDA NA TERRA.

O NASCIMENTO DE UM FILHO é a expressão tanto do amor como das principais e melhores características do casal. Portanto, o melhor momento para a mulher engravidar poderia ser quando a decisão fica comum a ambos. Crianças nascidas de um relacionamento amoroso mais estável tendem a ser mais tranquilas e felizes. Consequentemente, estas poderão ser mais integradas ao conhecimento da sua essência e de seus aprendizados.

DA CONCEPÇÃO AO NASCIMENTO ... QUAL A INFLUÊNCIA QUE O SER HUMANO RECEBE ANTES DE NASCER?



AMOS TENTAR SEGUIR uma cronologia a partir de agora, para que possamos

repensar nossas vidas e entendermos um pouco mais sobre nossas escolhas, as quais já são mais ou menos definidas antes de nascermos, por nós mesmos, pois somos o somatório de tudo o que já vivemos em outras vidas, determinando nossa personalidade.

Primeiro falamos de reencarnação e mundo astral inferior e superior, para podermos ter base e entendimento sobre o que predeterminamos antes de nascermos neste plano físico.

A partir de agora, analisaremos a nossa jornada aqui na Terra, onde tudo começa e como se desenrola nossa vida neste plano físico, no qual escolhemos novamente reencarnar.

Começaremos, então, pelo processo de concepção dos seres, algo muito sagrado, pois o ser humano é a essência, a imagem e a semelhança de Deus.

Quando o intuito do homem e da mulher é de trazer nova alma para o mundo, ambos poderiam se integrar com esta unidade e com o processo do “Todo” de criação.

Para entendermos melhor tudo isso, precisamos falar do princípio da criação do universo, onde faremos uma analogia que auxiliará nesta compreensão.

A história sobre a criação é surpreendente e muitas vezes inacreditável. Ela foi canalizadas por diversos povos, em diversas épocas, por pessoas e crenças diferentes, mesmo sem se conhecerem. O mais espantoso é que essas histórias são extremamente parecidas, elas seguem uma ordem lógica de raciocínio, embora para algumas pessoas possam parecer inusitadas.

No início havia apenas uma fonte de luz, a presença única, chamada Deus. Em Sua imensa alegria e amor, Deus queria criar, expressar-se. A partir deste estado indiferenciado, Deus criou sóis, luas, galáxias, universos e gostou do que havia feito. Mas alguma coisa estava faltando: companhia. E então Deus quis criar seres autoconscientes, que pudessem compartilhar com Ele a alegria da criação. E, assim, da infinidade de Deus surgiram trilhões de centelhas de Luz feitas à sua imagem.

Dentro dessa visão, acredita-se que todas as almas criadas no início eram andróginas⁹, portanto completas em sua personalidade, pois tinham atribuições masculinas e femininas num só corpo, uma força maior e conectada.

Olhando por essa ótica, é óbvio que deveria haver uma preparação para a chegada

de um novo ser ao mundo – algo que não é comum entre os casais –, assim como Deus fez. Ele nos criou porque queria companhia, alguém para viver no mundo criado. Podemos associar o ideal divino ao nosso, pois o objetivo maior de ter um filho também é o de compartilhar o que conquistamos com quem está vindo.

É necessário refletir também que, como no princípio éramos um só, homem e mulher, durante o ato da fecundação, voltarão a ser esta unidade. Sendo assim, o casal poderá estar na mesma sintonia que levou Deus à nossa criação: a expressão do amor.

O nascimento de um filho é a expressão tanto do amor entre um homem e uma mulher como das principais e melhores características do casal. Portanto, o melhor momento para a mulher engravidar poderia ser quando a decisão fica comum a ambos. Crianças nascidas de um relacionamento amoroso mais estável tendem a ser mais tranquilas e felizes. Consequentemente, estas poderão ser mais integradas ao conhecimento da sua essência e de seus aprendizados.

Quanto mais o casal procura sua evolução espiritual e quanto mais a sintonia está vinculada a propósitos maiores, mais afinidade com isso a criança terá.

Entretanto, essa integração também vai depender da sua vida depois do nascimento. De nada adianta haver toda essa comunhão na hora da concepção se os pais são totalmente alienados com relação ao entendimento das leis que regem nossa vida aqui na Terra.

Baseando-se nessa analogia, em contrapartida, algumas terapias, como a do Renascimento, acreditam que, três anos antes da concepção do feto, a vida dos pais influencia diretamente na personalidade da criança. Na Terapia de Regressão (feita pelo método da Psicoterapia Reencarnacionista), também se afirma que, um tempo antes de nascer, a alma fica “pairando” em torno da vida dos pais, para poder reconhecer o que irá viver quando reencarnar. Isso é curioso, porque, se relacionarmos estas informações com o processo de reencarne, é possível perceber que nossas almas analisam e escolhem, no mundo astral superior (conforme já refletimos), onde é melhor voltar para viver as experiências terrenas. A partir dessa escolha é que obterão os aprendizados necessários para a evolução do seu espírito.

Dentro dessa visão mais abrangente, tendo consciência tanto das escolhas quanto do ato de concepção, já é possível compreender que não existe injustiça. O que se vive é uma escolha, e não um castigo de Deus. Muitas vezes é uma opção da própria alma voltar a Terra numa condição mais difícil, até mesmo no ato da sua concepção.

Exemplo disso é a mulher engravidar sem planejar, numa condição mais difícil, sem propósitos maiores. Neste caso, em que não ocorreu um ato de amor e comunhão

quando o ser foi gerado, a vida de todos será um grande desafio. Mesmo assim, a alma que nasce de um casal sem “preparo” poderá vir evoluída; entretanto, se não souberem disto, ela poderá se perder em seus aprendizados e ensinamentos, desperdiçando sua encarnação mais uma vez. E os pais desperdiçarão uma grande chance de aprender com ela.

O que precisamos compreender é que escolhemos viver uma realidade boa ou não tão boa. O problema é ter o conhecimento e não agir condizente, ou seja, se as mulheres e os homens tiverem a oportunidade de conceber seus filhos acreditando que é possível ter esta integração, com certeza terão o mérito de trazer uma alma mais evoluída. Do contrário, poderão correr o risco de trazer uma alma menos evoluída. Esta ideia pode explicar muitos casos de crianças com sérios problemas de comportamento. Esta nunca aprendeu a ter má índole, por exemplo, mas tem. Por quê? Porque pai, mãe e filho precisam resgatar algo. Para saber o quê, é necessário fazer uma análise profunda, desde antes do nascimento. O que será que esta alma veio aprender? O que ela veio ensinar ao casal? Como todos podem se ajudar no processo de evolução? O que a criança de má índole faz aflorar nos pais? O que os pais fazem aflorar nela? Procurar respostas nas entrelinhas, ou seja, além desta vida, pode facilitar o encontro das respostas a estas perguntas. Creio que, no desenvolvimento desta obra, algumas perguntas serão respondidas.

Sabendo que nossas vidas já são predestinadas – mas que com entendimento podem ser mudadas –, compreende-se que nada é por acaso; isso auxilia muito o cumprimento das metas espirituais do indivíduo que nascerá naquele contexto.

Imagine se os pais se integrassem mais na sua divindade e no conhecimento de que o amor entre ambos e a comunhão para ser pai e ser mãe são os ingredientes imprescindíveis para uma gravidez saudável e para o desenvolvimento deste ser que vai nascer! É provável que, com esses atributos, a alma atinja uma consciência diferenciada de sua experiência terrena.

ABORTO: PERDA DA OPORTUNIDADE DE REENCARNAR

Em vários momentos, os pais não estão preparados para trazer uma nova alma ao mundo. Em outros, simplesmente rejeitam a ideia de ter filhos. Internamente eles não trazem algo que desperta o desejo de ser pai ou de ser mãe. Já vimos anteriormente que é importante preparar-se para ter um bebê; entretanto, se ele vem inesperadamente, é porque tanto os pais quanto o filho precisam aprender algo.

Ser progenitor também faz parte de um propósito escolhido por nós antes de reencarnarmos. Em alguns planos mais sutis, apenas alguns seres podem procriar; outros têm outras missões, que não são a de ter filhos. Em nossa realidade terrena, a sociedade gera a impressão de que os casais têm a obrigação de tê-los. Se o casal é indeciso acerca do assunto ou se não querem ter filhos, quando os tem isto prejudica muito o relacionamento e o processo evolutivo de todos os envolvidos.

Na vida de um casal, às vezes um quer ter filho e o outro não. Então, sem um real propósito e sob pressão da família e da sociedade, a mulher acaba engravidando sem preparo.

Quando o casal não tem cumplicidade, a criança que vem ao mundo encontra muitas dificuldades já ao nascer, e por vários momentos pode “tentar se matar”, enrolando o cordão umbilical no pescoço, quer nascer antes da hora, muitas vezes para tentar ajudar a resolver um possível conflito gerado pelo fato de a mãe ter engravidado inesperadamente, ou não faz força para nascer na hora do parto.

Em alguns momentos, tenta voltar para o lugar de onde veio, pois, mesmo ainda estando na “barriga da mãe”, só sente dor e sofrimento e se arrepende. Ou pode acontecer o contrário: quando a alma não quer perder a oportunidade de começar a vida aqui e os pais a rejeitam, ela tenta nascer antes que alguma coisa prejudique sua chegada.

De fato, hoje em dia quase todos nós sabemos que o bebê sente tudo o que é vivido pelo casal. Várias pesquisas apontam este indício. Já vimos anteriormente que, um período antes de nascer, a alma participa da vida de seus progenitores, então é preciso avaliar bem a situação para saber o real motivo de o aborto acontecer.

Quando ocorre o aborto espontâneo e a mãe perde o filho antes de ele nascer, ela poderá encontrar as respostas ao investigar o que veio a ocasionar a perda. E, se ela perdeu o bebê depois de nascido, mais adiante verá que o motivo da perda é o de ter que encerrar este ciclo para iniciar outro. Lembremos que os acontecimentos servem para aprendermos algo. Por mais dolorido que pareça no início, quando há aceitação, logo vem o entendimento e a dor diminui.

Também existem casos em que a criança nasce e não sobrevive. Pode acontecer de a alma vir para este plano físico e enfrentar muita dificuldade para voltar ao plano astral superior, pois ela escolheu vir e não voltar. Portanto, ela gostaria de experimentar esta oportunidade. Não compreende o que aconteceu nem a forma como mexem no seu corpo para ver o que pode ter ocasionado sua morte (autópsia). E o sofrimento é maior ainda se a família chora e não auxilia com orações.

Em alguns casos, pelo fato de os sentimentos dessas pessoas não auxiliarem no

processo de volta ao plano espiritual superior, a mãe pode sofrer obsessão¹⁰ pela alma da criança. Isto porque ambas se sintonizam com a culpa: a mãe de perder a criança e a criança de não poder ficar.

A culpa que a mãe sente aprisiona a alma da criança que morreu e não a liberta para uma nova oportunidade de reencarnar. Este é um processo muito delicado e dolorido quando não há entendimento espiritual das pessoas envolvidas.

Diante de toda essa reflexão, pode-se compreender que o aborto cometido pela mãe é um processo mais sério ainda e também difícil para a libertação da alma que se preparava para vir.

O próprio significado da palavra já nos remete à compreensão do ato em si, o qual nos mostra que algo ocorreu diferentemente do que poderia ser programado, pois abortar, literalmente, significa expulsar, ser malsucedido ou frustrar-se.

Às vezes o objetivo é aflorar o sentimento de perda que os pais sentem e precisam entender que sentem para poderem curar. Ou, ainda, não houve preparação do casal para ter um filho e isso prejudica no desenvolvimento do feto e da gravidez. Mas, para a alma que vai nascer, a importância do acontecido é imensurável. Sabemos que os seres vivem em franca expansão e que precisamos vir a este plano físico aprender, portanto a alma que passa por um processo como esse também tem seu aprendizado, principalmente quando compreendemos que não existe a morte e que ela é apenas um estágio ou uma passagem para outras dimensões.

Quem passa por uma experiência dessas precisa orar muito para que haja entendimento e libertação de todos os envolvidos no processo. Esta é uma maneira de auxiliar na volta do espírito à dimensão de onde veio e na compreensão dos pais.

O PAPEL DO HOMEM E O PAPEL DA MULHER: REFLETINDO SOBRE ALGUMAS POTENCIALIDADES DOS DOIS SEXOS

Uma das primeiras coisas que escolhemos antes de voltar ao plano físico é se seremos homem ou mulher, pois cada um tem determinado papel e uma tendência para se desenvolver durante a vida.

Essas tendências e as habilidades estarão continuamente sincronizadas com essas ideias predestinadas por nossa alma, e tudo tem um grande objetivo: ajudar-nos na evolução daquelas deficiências que nossa essência identificou antes de voltarmos ao plano material.

Ao longo da história, o homem desempenhou um papel mais desbravador, na tentativa de encontrar algo a mais, algo que nem o próprio homem sabe explicar – ele

procura criar coisas novas. Já a mulher sempre esteve conectada com uma essência mais sublime e sente internamente que já possui esse algo mais, portanto ela busca estar em comunhão com tudo o que existe.

Em algumas passagens na história da humanidade, o masculino representou a força criadora, por isso esta se sintonizou com o poder de manifestar algo através do pensamento. Não é por acaso que consideramos o homem mais racional.

Se fizermos uma analogia sobre como Deus criou o Universo, veremos que foi por meio de uma ideia, que gerou uma energia e, pelo dom da criação, o Universo se fez! Talvez por isso a força criadora tenha sido considerada “masculina”.

Em contrapartida, a energia feminina é a mantenedora, é aquela que mantém tudo vivo.

A essência masculina, por sua vez, tem o dom de criar ou materializar algo novo por meio de um pensamento. O grande potencial dos homens é unir essas máximas e “fazer acontecer”.

Já a essência feminina tem o dom de manter o que foi criado. O papel da mulher é cuidar dessa materialização e sustentá-la.

Se analisarmos a energia da mulher com a Criação Divina e com a Mãe Terra, é possível percebermos que não há manifestação na Terra sem uma força maior... E não há sentido em criar se não há como sustentar...

O dom de dar a vida é do homem, e o dom de manter vivo é da mulher!

O homem fecunda o óvulo da mulher para gerar o novo ser, mas quem cuida e ampara é ela, até o bebê nascer.

O esquema para compreender como ambos se complementam é pensar que ele inova, vai além com suas vontades. Ela comporta a ideia, recria, traz beleza e sutileza para a concretização daquilo que se pensou ou do que foi criado.

O homem, quando tem um relacionamento estável, principalmente quando se casa, quer uma nova vida e, por causa desse espírito inovador, pode ter a tendência de querer mudar. Às vezes a vontade é de ter “uma mãe” por perto, principalmente se a sua lhe fez ou faz falta. Só que, internamente, ele quer uma pessoa diferente.

A mulher tende a trazer algo de onde estava, ou às vezes quer resolver aquilo que seu homem experimentou no seio da família dele.

Sua intenção é estender a vida que teve em seu lar com os pais, com relação tanto aos aspectos negativos quanto aos positivos. Se ela teve uma boa relação com os pais, quer ter também com o marido; do contrário, acaba tentando transferir suas carências a

ele. Ou, então, tenta suprir o que faltou na experiência que ele já teve, tentando ser “boa mãe”, e não boa esposa, o que realmente importa.

É muito comum, numa relação conjugal, o homem acabar se tornando “pai” da sua esposa e a mulher acabar se tornando “mãe” do marido. Isso não é favorável para um casal que pretende começar uma vida a dois. Não podemos transferir o que precisamos resolver com nossos pais ao esposo ou à esposa, pois são relações com objetivos diferentes. Um casamento se torna saudável pelo amadurecimento que a relação vai tendo a partir do laço que se estabelece. O início desta nova fase na vida dos dois não pode começar sendo uma fuga de casa e dos problemas vivenciados no contexto familiar.

Na relação conjugal, a tendência do homem é querer praticidade e a da mulher, acolhimento.

O homem se importa com a vida a dois de forma mais racional, tentando dar à mulher as melhores condições para cuidar do lar. Ela cuida dos detalhes, da forma como vivem, quer dar atenção e amparo. Ele quer resolver as coisas pelo lado mais prático e dinâmico, ela pelo lado mais sentimental e contextual.

A falta de entendimento e o resultado da distorção que se faz entre um e outro acarretam disputa por espaço e dificuldades de nos relacionarmos com quem convivemos.

Para ter um bom relacionamento com alguém, é preciso conhecer-se primeiro, saber por que precisou ser homem ou mulher, de acordo com a função de cada um dos sexos, e assumir o que nos cabe para conseguir nos harmonizar com as outras pessoas, seja no relacionamento afetivo, seja nas relações familiares ou nas amizades.

Para sermos amados, precisamos aprender a nos amar, aceitando nossas escolhas. O que buscamos no outro, normalmente, é o que nós precisamos saciar internamente, por isso não adianta cobrar do outro aquilo que não fornecemos para nós.

O primeiro passo é aprender a olhar essas necessidades que normalmente cobramos do outro, depois procurar compreender o que sentimos e, por último, resolver o que nos distancia do amor próprio e da falta de aceitação com o sexo que escolhemos, para então poder estabelecer um relacionamento amoroso saudável. Ao nascermos mulheres, nós precisamos aprender a desenvolver as atribuições femininas. Ao nascermos homens, as masculinas. Aceitar as habilidades e as potencialidades de ambos significa aceitar e amar quem nós somos. Lembremos que se rebelar contra o que escolheu ser é o mesmo que se rebelar contra si e contra a sua essência.

Numa relação afetiva, homem e mulher precisam caminhar lado a lado rumo aos mesmos objetivos de crescimento e expansão e ter consciência do papel que cada um

precisa desempenhar. Quando isso não acontece, os sentimentos positivos que uniam os dois vão enfraquecendo e desaparecendo aos poucos, o que faz perder o sentido de continuar mantendo-se juntos.

Descobrir as potencialidades dos dois sexos é mais uma ferramenta de auxílio para conhecermos o que viemos fazer neste mundo físico e para entendermos nossas escolhas. É como se cada opção, cada estágio e cada compreensão que temos sobre nós fosse juntando peças de um quebra-cabeça que define por que devemos nos amar e por que optamos pelo que somos.

INFÂNCIA: O COMEÇO DE NOSSOS RESGATES

Depois de escolher ser homem ou ser mulher, dentro do útero materno essa alma que vai nascer já é o “bebê”: filho de alguém com alguém, de tal família, de certa classe social, em certo país e com certa religião ou não. Em seguida lhe é dado um nome e um registro e todos passam a lhe chamar por esse nome, e ele passa então a ser isso. Aparentemente, ele já está preso nos **rótulos**¹¹, nos nomes e nos registros e, diante da concepção familiar (o pai, a mãe, os tios...), este bebê não sabe mais conscientemente o que lhe espera, por causa da lei do esquecimento, mas, internamente, ele reconhece suas habilidades.

É importante lembrar que Deus nos criou como seres autoconscientes e, analisando novamente o ato de concepção, podemos fazer referência de que, quando uma criança nasce, ela é autoconsciente de si. Apesar de nossa cultura ocidental ainda não reconhecer isso plenamente, nós estamos compreendendo mais sobre esses processos, sabendo que o início da vida é uma continuação de tudo o que a alma já viveu.

Para uma alma que vem dos planos sutis, só existe comunhão, não existe diferença entre os seres lá nos Planos Superiores, pois lá um não depende do outro, cada um tem autonomia para demonstrar o que é sem provar de que família veio ou qual seu sobrenome. Questões como quem o conduziu para lá ou quem tem a responsabilidade pelos seus atos não são cobradas. Todos fazem parte da mesma unidade e todos se ajudam, aprendem, ensinam e amam constantemente.

Na Terra, quando nasce, mesmo sendo pequena, a criança demonstra sua personalidade e reconhece suas atribuições, porque recentemente veio de um lugar onde conhecia profundamente sua personalidade. Numa família que tem mais de um filho, comparar o comportamento de cada um é suficiente para entender que cada ser tem personalidade bem distinta da do outro.

Lembremos que essas tendências já são trazidas desde o momento em que se decide onde será a próxima vida, antes mesmo de a mãe engravidar.

Partindo desse preceito, podemos dizer que na infância a personalidade é revelada, e não criada. Neste período, há chance de demonstrar o que a essência veio resgatar, mas sem a alma lembrar, pois aparentemente seria mais fácil começar de novo, sem cometer os mesmos erros da vida anterior.

A família, por sua vez, poderia assumir um compromisso de reconhecer quem ela é e quais os resgates que ela fará no contexto em que está inserida.

Na realidade, o que acontece é que os pais, muitas vezes, não sabem o seu verdadeiro papel com relação a si – homem e mulher; então, como saberão lidar com o ato de criação do outro ser?

Com o ideal de começar tudo de novo, a criança nasce sem saber nada, mas reconhecendo tudo, pois, internamente e aos poucos, ela vai despertando para os aprendizados de que sua essência precisa para evoluir.

Ora, se estamos aqui para aprender e se nossa alma é imortal, não podemos tratar esses pequenos seres como se fossem apenas crianças. São pequenas de corpo, mas podem ser grandes almas.

Não podemos menosprezá-las por achar que apenas os adultos têm experiências de vida, pois elas também têm e estão despertando para a compreensão dessas experiências. Já exemplificamos isso com uma criança que sabe certas coisas que ninguém ensinou. Isto também serve para refletirmos sobre o fato de acreditarmos que nossos filhos são mais especiais ou melhores que outras crianças. Devemos ter muito cuidado com isso, pois pode ser apenas um rótulo e uma maneira de fugir da nossa obrigação como pai e como mãe daquela alma. Muitas vezes essa é a desculpa para não percebermos os desafios dessas crianças.

Este é um dos exemplos que podem determinar conceitos e crenças fora do propósito verdadeiro de evolução desta alma, principalmente se os pais não compreendem quais são os resgates de seus filhos e os deixam contaminar-se com a influência negativa (nesses casos) do contexto que os envolve.

Com a falta de entendimento dos verdadeiros propósitos, muitos de nós crescemos aprisionados e dependentes de nossos pais ou das pessoas que nos deram amparo. Ao tentarmos nos reencontrar ou nos autoconhecer, adoecemos e sofremos, pois ficamos à mercê das decisões familiares, o que acaba com a conquista pela autonomia.

Apesar de escolher previamente suas experiências terrenas antes de reencarnar, a alma ainda não tem essa noção na infância. Isso acontece porque, na hora do

nascimento, há um corte dessas lembranças, a qual é chamada de lei do esquecimento, que nada mais é do que esquecer para recomeçar!

Portanto, nosso papel como pai ou como mãe é o de tentar ver resquícios do que esta criança veio aprender na experiência da vida. Também compreender quais são as tendências que ela traz e como podemos auxiliá-la desde pequena na sua evolução espiritual.

Ao olharmos para a nossa infância e percebermos que não tivemos auxílio, podemos usar nossa experiência como aprendizado, no papel de pais, tios, amigos... Mesmo compreendendo que não tivemos a infância perfeita, podemos ter a certeza de que foi feito aquilo que era cabível para nossa evolução naquele momento. Lembremos que tudo já estava “combinado” antes de nascermos. Agora, tendo mais noções sobre isto, nós podemos mudar nossa consciência acerca desse tema.

Dar um novo olhar para o mundo da criança é uma maneira de ajudá-la a acessar seus aprendizados e ainda de poder auxiliar com nossas experiências no cumprimento deles. Essa é nossa principal tarefa enquanto adultos convivendo com o universo infantil.

RESUMO / TÓPICOS IMPORTANTES

- Preparar-se para ter filhos é importante para a evolução da alma que quer nascer e também para os pais, os quais estão no seu processo evolutivo.
- O princípio da nossa criação poderia ser a mesma de Deus: o amor! Somos a expressão das características de nossos pais.
- Quando acontece o aborto, existem motivos pelos quais os pais sofrem a perda. Tanto eles quanto a alma que viria têm resgates. A aceitação deste fato e a compreensão do que ocorreu auxiliam na libertação da alma. Orar muito é uma forma de ajudar também.
- Escolhemos ser homem ou ser mulher para desenvolvermos habilidades que ambos têm. Resumidamente, o homem tem a característica de criar; a mulher, a de manter a criação.
- Quando o casal se une, pode ter as duas forças atuando juntas em prol do mesmo objetivo. Um complementa o outro.
- O ideal é não transferir as carências para o relacionamento, pois, se ele for pautado em sentimentos inferiores, certamente não durará.
- Já nascemos com estereótipos ou rótulos, mas temos nossa individualidade ou

personalidade própria, de acordo com as experiências vivenciadas em outras existências terrenas. Diante do entendimento de que todos possuem uma personalidade congênita (personalidade da alma imortal), podemos compreender que, na infância, nossa alma aflora suas tendências, ou seja, nossa personalidade é revelada, e não criada, na infância.

- Na infância, ainda não temos a noção exata do que precisamos resgatar, mas já demonstramos quem nós somos. Os pais que têm essa compreensão poderão auxiliar na evolução dos seus filhos.



Capítulo II

FAMÍLIA E A SUA INFLUÊNCIA EM NOSSAS VIDAS

QUANDO NASCEMOS, no contexto familiar surgem os primeiros conflitos e ali podemos encontrar nossas maiores afinidades. Diante desta percepção, tenderemos a manter o roteiro de várias vidas ou poderemos assumir um novo, sem repetir os erros. Nasceremos no meio ideal para aflorar muitos dons da nossa personalidade, como também para aflorar o que viemos resgatar.

**REFLETINDO SOBRE O PAPEL DA FAMÍLIA NO DESENVOLVIMENTO DO
ESPÍRITO.**



FAMÍLIA TEM UM PAPEL importantíssimo na vida de todas as pessoas, pois é o

nosso primeiro contato na Terra. É o cenário para começarmos a desempenhar o roteiro sugerido, antes de retornarmos a este plano. Lembra que somos como atores? Temos funções para desempenhar; entretanto, como nos apresentaremos sem espectadores e outros personagens que complementarão nossa história? Pois é no contexto familiar que aparecem os primeiros conflitos e também pode ser onde encontraremos nossas maiores afinidades. Diante dessa percepção, tenderemos a manter o roteiro de várias vidas ou poderemos assumir um novo, sem repetir os erros. Inovar e fazer um bom trabalho depende do que conheceremos sobre nosso espírito e sobre o que realizaremos. Amar quem somos e compreender nossas escolhas, mesmo antes de reencarnar, são peças que podem montar um “quebra-cabeça” bem interessante, para nossa evolução e para evitar o sofrimento.

No cenário familiar, criaremos vínculos para uma vida inteira ou não, pois isso dependerá dos nossos aprendizados. E, mesmo sem manter contato físico, nossa mente e nosso coração estarão quase sempre aliados aos de nossos pais ou familiares. Quem é órfão tenderá a criar vínculos com pessoas importantes, as quais se tornarão sua família, ou rejeitará a ideia de ter algum vínculo maior com alguém; poderá querer fugir de relacionamentos mais íntimos, pois esse será seu aprendizado.

Nascemos no meio ideal para aflorar muitos dons da nossa personalidade, bem como para aflorar o que viemos resgatar: carmas¹² de outras vidas.

Então, na família podem aflorar medos, abandono, solidão, rejeição, culpa, indecisão, entre outras coisas. Isto significa que demonstraremos, por meio de nossas atitudes, quem é nossa alma, bem como seremos levados às condições ideais para compreendê-la, ou seja, conhecer bem o roteiro escrito antes do nascimento. E tudo começa dentro desse contexto. Por exemplo, quem precisa curar abandono vai sentir-se abandonado pelo pai, pela mãe ou por outra pessoa, assim como quem tem rejeição, medo, perda, fracasso, injustiça, mágoa, raiva, insegurança, falta de persistência, acomodação, excesso de cobrança e tantas outras emoções.

Para identificarmos e curarmos esses sentimentos e emoções, primeiro é preciso percebê-los. Se os nossos familiares nos ajudam desde cedo, melhor para o nosso crescimento espiritual.

A grande lição a ser aprendida dentro da família é doar e receber amor através dos

nossos atos, mas reconhecendo nossos limites e os das pessoas envolvidas. Lembremos novamente: somos seres autoconscientes, mas adormecidos para isto. Embora nossos pais tenham um papel fundamental para o início da nossa jornada terrena, nós não pertencemos a eles, tampouco eles a nós. É importante salientar isso, porque é muito comum limitarmos nosso poder pessoal e de atingir objetivos, por não termos coragem de deixar os pais ou porque eles não nos deixam, por exemplo. Apego não é amor. Apego é obsessão.

Claro que precisamos zelar pelas pessoas que amamos, mas não podemos deixar nossos sonhos de lado nem impedir que nossos filhos, marido, pais e outros se realizem também.

Existem vários motivos para termos uma família, mas, se pensarmos pelo lado mais espiritual e evolutivo em si, é possível perceber que o local onde nascemos é nosso primeiro contato com este mundo físico. Basicamente, o que precisamos aprender sobre viver “novamente” aqui neste mundo é ensinado por essas pessoas. Nossos hábitos e a maneira como encararemos a vida ao nos tornarmos mais maduros são aprendidos com aqueles com quem convivemos desde o início da vida. Porém, seguir nosso caminho de vida como se tivéssemos uma viseira impedindo-nos de expandir não é o trato que fizemos ao vir para este plano físico. Não adianta deixar “o papel” e as funções de lado, pois futuramente seremos “obrigados” a assumi-los e, quanto mais nós protelarmos, mais dolorido será. Quanto mais cedo assumirmos nossos desafios, mais as coisas fluirão na nossa vida.

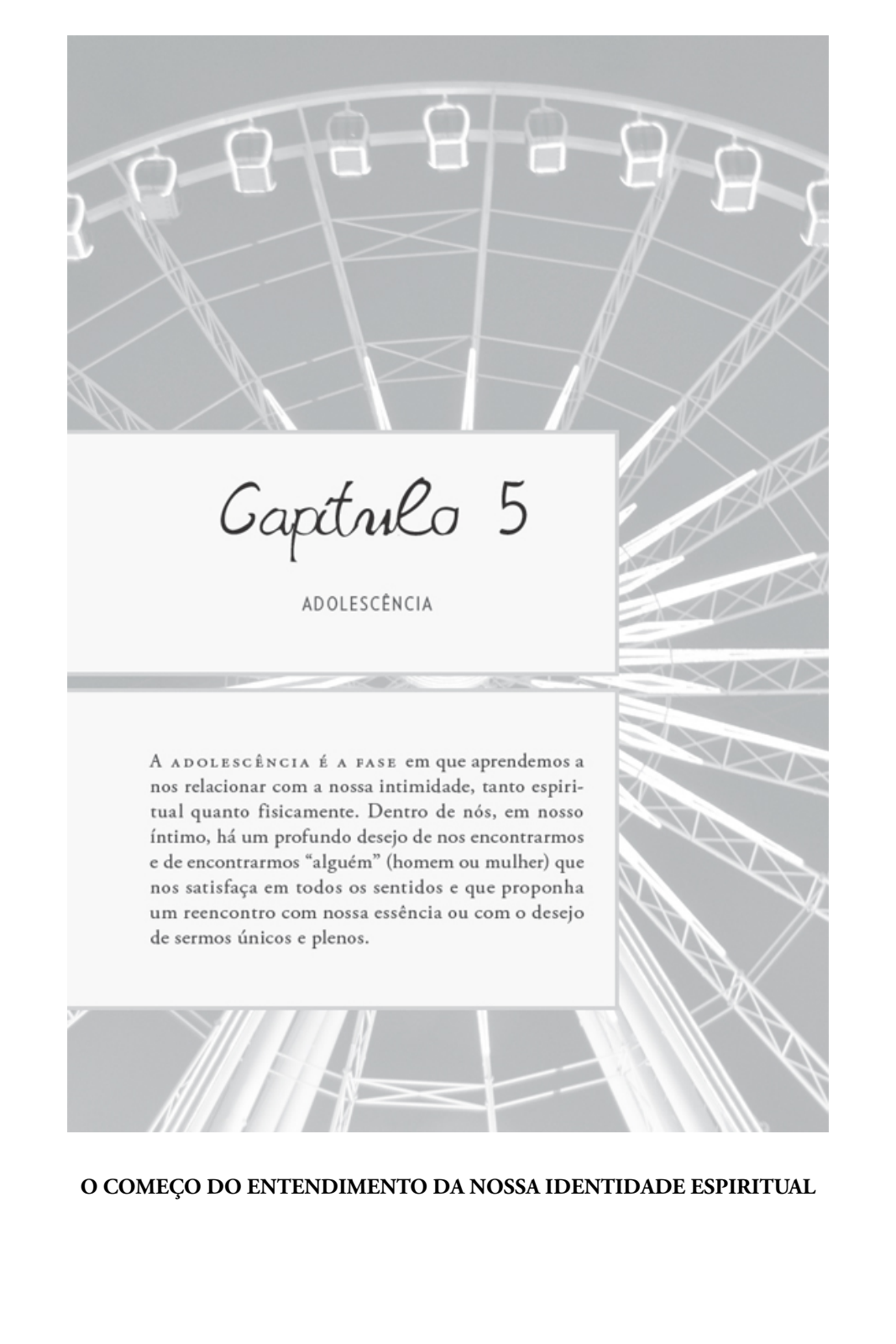
Por isso recebemos todas as influências necessárias para criarmos uma base ou uma estrutura de vida, as quais nos acompanharão durante toda a nossa existência. O que aprendemos neste meio nos serve de auxílio ou não para a evolução do nosso espírito. Quem escolhe somos nós. Se a nossa família nos aprisiona, precisamos pensar se é saudável permanecer totalmente vinculados a essas pessoas – isso serve tanto para nós quanto para eles. Caso nossos familiares tenham entendimento de que há momentos nos quais necessitamos de liberdade para viver e evoluir, certamente esse modo de auxiliar é muito mais conectado com algo maior e com seus papéis como progenitores.

Entender e aceitar a verdadeira finalidade da família é como ganhar um presente que queremos, mas que um dia, aos poucos, poderá perder o encanto. Ter ciência de que nossos familiares são pessoas responsáveis por nossa chegada, mas não são os únicos relacionamentos que teremos, ajuda a expandir, ajuda no crescimento de quem quer evoluir e ser feliz de verdade. Essa visão de que pertencemos a alguém é muito caótica e limitada para seres como nós. Fácil pensar assim? Não, porque nossa cultura nos ensinou

a ser limitados. Porém, quem decide se veio para esta vida para voar somos nós, não outras pessoas. Importa mais o que deixamos determinado para nós mesmos.

RESUMO / TÓPICOS IMPORTANTES

- A família tem um papel muito importante, pois é onde criamos nossos vínculos e é onde criamos nossas raízes.
- Se somos como atores e temos um papel para desempenhar durante nossa existência, podemos dizer que, na família ou diante da falta dela, já se monta o cenário ideal para desenvolvermos o roteiro sugerido para nossa evolução.
- Inovar e fazer um bom trabalho depende do que conheceremos sobre nós, sobre o que viemos realizar.
- No contexto familiar afloram sentimentos, emoções e pensamentos, e precisamos purificá-los para evoluir.
- Nossa família poderia auxiliar no entendimento de nossos resgates.
- Ao percebermos que não tivemos auxílio da família ou que não temos uma, precisamos procurar sozinhos o entendimento daquilo que viemos aprender e realizar nesta existência.
- A grande lição a ser aprendida dentro da família é doar e receber amor através dos nossos atos.
- Ter ciência de que nossos familiares são pessoas responsáveis por nossa chegada, mas não são os únicos relacionamentos que teremos ajuda a expandir, ajuda no crescimento de quem quer evoluir e ser feliz de verdade.



Capítulo 5

ADOLESCÊNCIA

A ADOLESCÊNCIA É A FASE em que aprendemos a nos relacionar com a nossa intimidade, tanto espiritual quanto fisicamente. Dentro de nós, em nosso íntimo, há um profundo desejo de nos encontrarmos e de encontrarmos “alguém” (homem ou mulher) que nos satisfaça em todos os sentidos e que proponha um reencontro com nossa essência ou com o desejo de sermos únicos e plenos.

O COMEÇO DO ENTENDIMENTO DA NOSSA IDENTIDADE ESPIRITUAL

ATÉ OS DEZ OU DOZE ANOS DE IDADE, nós vivemos as experiências pertinentes para fazer emergir alguns dos aprendizados mais importantes. As tendências infantis vão desaparecendo e nós vamos amadurecendo a mentalidade sobre nossa existência no plano físico. No período da adolescência, o nosso corpo se transforma e se prepara para a vida adulta. Coisas naturais e desejos primitivos brotam, os quais são muito comuns nessa fase da vida.

Outro fator importante que pode transparecer nesta fase é a mediunidade. Todos os seres humanos, sem exceção, têm algo mediúnico para aflorar, mas em algumas pessoas isso é mais latente. Nessa fase, aparece nitidamente “esse algo” a mais que não é comum às outras crianças ou aos outros adolescentes.

A partir disso, os conflitos sobre quem somos e o que fazemos aqui também surgem. É importante saber que mediunidade é a faculdade que todos, sem exceção, temos de intermediar algo. Médium é expressão que vem do latim e significa intermediário. É uma faculdade psíquica ou uma sensibilidade extrafísica. Está presente em todas as pessoas, sempre! O que difere é que em algumas ela aparece pouco evidente, enquanto que em outras se mostra mais desenvolvida. A maior parte das pessoas desconhece esse fato, pois pensa que só quem mostra alguma habilidade extrafísica é que tem mediunidade.

O que tem a ver mediunidade com desenvolvimento do corpo, que resultará no desenvolvimento da sexualidade? Uma coisa está vinculada à outra, porque o desenvolvimento sexual de forma plena e amorosa ajuda na entrega do corpo para o espírito.

Lembremos sempre que nosso corpo é o veículo para o espírito, e não o contrário. Esta ideia nos traz o entendimento de que não somos apenas este corpo ou esta casca, somos muito mais do que isso. Somos seres perfeitos, porque fomos feitos à imagem e semelhança de Deus, lembra?

Diante dessa comparação, podemos refletir que desenvolver o corpo e a necessidade pelo ato sexual é algo da natureza humana em seu processo evolutivo. Ainda precisamos disso para nos conectar com essa natureza divina da qual fazemos parte. Por mais que queiramos negar que é necessário usufruir do sexo, precisamos compreender por que ele ainda é importante e por que sentimos vontade de praticá-lo.

Resumidamente, podemos dizer que a união do homem e da mulher estimula o

encontro com a verdadeira essência e com a unidade que foram no momento da sua criação.

Já refletimos sobre o processo da criação: antigamente homens e mulheres tinham os dois sexos, uma força única e conectada com algo maior. Por escolher experimentar a matéria e pela superidentificação com tudo o que existia neste plano, os seres se separaram para experimentar ser homem e ser mulher. Nesta separação, surgiram a energia masculina e a feminina.

A partir desse instante, as duas energias precisariam – em seus processos evolutivos – encontrar-se para resgatar o que realmente eram e voltar a ser uma unidade.

Se relacionarmos a fase de desenvolvimento do corpo e o despertar destas habilidades mediúnicas, veremos que há relação entre ambas.

Este despertar espiritual mediúnico começa na infância, mas, como ainda não há poder pessoal para defender uma ideia, na adolescência essas tendências afloram mais ainda, para que sejam vistas e compreendidas.

A adolescência é a fase em que aprendemos a nos relacionar com a nossa intimidade, tanto espiritual quanto fisicamente. Dentro de nós, no nosso íntimo, há um profundo desejo de se encontrar e de encontrar “alguém” (homem ou mulher) que satisfaça e que proponha este reencontro ou o desejo de ser “único” e pleno.

Vale ressaltar que esse verdadeiro resgate com a essência só acontecerá se existir uma relação estável ou se houver um laço afetivo e amoroso entre um homem e uma mulher. Obviamente, essa plenitude não vai ser encontrada se houver promiscuidade. Quando não há amor nem um tempo de maturação na relação entre os dois, a energia sexual despertada apenas em um ato não alcança algo supremo. Esta energia será afluída, entretanto ficará estagnada e vibrará apenas na região sexual, não transparecendo para a consciência mais elevada. Isto pode trazer desconforto, frustração e perda de energia.

Já o ato sexual feito com amor, com entrega e com a intenção positiva de se conectar com a essência primordial é muito diferente. A energia que se formará no momento do ato trará a consciência dessa verdadeira identidade que está em nosso interior. Fazer amor é como encontrar a sintonia com nosso espírito e ainda poder desfrutar do prazer de estar vivo, além de nos energizar.

Já o sexo com o intuito de satisfazer uma necessidade animalesca e primitiva sem a união do casal, além de desperdiçar energia, pode acessar outros mundos inferiores e obsessores participarão do processo, pois estes precisam da energia sexual primitiva para satisfazer algo que seus corpos físicos não podem mais fazer. Eles precisam “se

alimentar” desta energia. Portanto, sair por aí para simplesmente “transar” não ativará a verdadeira finalidade de realizarmos o ato em si.

Na adolescência, estamos conhecendo todo esse universo de despertar a espiritualidade e de suprir os desejos. Os indivíduos que são impedidos de realizar-se e de desenvolver saudavelmente essa consciência acabarão por não conquistar autonomia. Sem autonomia se tornarão carentes e procurarão qualquer coisa que lhes possa satisfazer. Farão sexo descontroladamente, para saciar seus desejos. O parceiro ou a parceira será procurado de acordo com essas necessidades inferiores e, conseqüentemente, o relacionamento será baseado numa troca de energia mais densa e primitiva, o que não possibilitará o encontro com o que é essencial para ambos.

Certamente, a relação não fornecerá o que estamos procurando, porque o ajuste é realizado internamente. Como? Descobrimos quais são os sentimentos e as emoções que emergem quando nos relacionamos com o parceiro ou a parceira. Saber o que esta pessoa ou a situação aflora em nós é uma das maneiras que ajudam no entendimento do que viemos curar. Lembremos que isso é algo que já pode ser feito na infância. Caso esta criança não tenha autonomia para decidir o que é bom para si, ou seja, se ela for estimulada a pensar só nela, na adolescência virão os maiores conflitos.

Como nessa fase os anseios por descobrir quem somos estão muito latentes, os adolescentes sofrem quando não têm esclarecimento sobre o que vieram resgatar no mundo físico. Há períodos em que se sentem sozinhos, porque têm dificuldades de se relacionar com as próprias vontades, por isso precisam explorar algo que os ajude a se contentar de qualquer maneira.

Sem apoio e esclarecimento, podem ficar doentes, viciar-se em algo ou consumir sem limites para suprir essas carências.

Essas são algumas formas de demonstrar que algo está errado e que existe necessidade de encontrar prazer pela vida, ter a certeza do que se quer para si. Quem experimenta o prazer interno e sabe o que quer se aceita, tem autoestima e consegue se entregar e entregar-se ao mundo. Com isso, não vai ter vergonha de experimentar tanto o amor e a sexualidade quanto a espiritualidade.

Por muito tempo, em algumas regiões, o ato sexual servia apenas para satisfazer necessidades primitivas e para procriação (o que se mantém até hoje). Talvez por ser algo tão significativo no desenvolvimento da espiritualidade e do progresso do ser humano na Terra é que esta ideia permaneceu assim. Era mais fácil não estimular o ser humano à evolução, pois isso poderia fazê-lo questionar mais sobre a vida e, com certeza, o sistema religioso, político e social não conseguiria controlar essa busca por respostas. Com isso,

os líderes teriam que se render, mostrar o que fazem de certo, o que fazem de errado, então as pessoas acabariam por deixar de frequentar lugares e de estabelecer vínculos sociais.

Esses sistemas iriam à falência se encontrássemos nossa verdadeira essência: ao conhecermos uma maneira de “religar” com a fonte, nossa crença seria baseada em nós, e não em algo externo. As consequências disso seriam desastrosas para os sistemas. Então, “teoricamente”, seria mais fácil deixar as pessoas acreditarem que sexo servia apenas para ter filhos.

A libertação com relação às crenças negativas que temos acerca do assunto já é um grande avanço para compreendermos mais sobre nossas necessidades, pois o propósito da prática sexual é fazer brotar o que realmente é essencial para as pessoas, espiritualmente falando. E, se entendermos o que o ato sexual representa na sua magnitude, poderemos usufruir da prática para avançar mais ainda. Quando as pessoas transcenderem o significado da sexualidade e não precisarem mais fazer o ato de forma promíscua, com certeza a evolução já estará acontecendo.

Basta olhar para a evolução deste assunto para comprovar essa tese. Sabe-se que houve um período em que as mulheres foram tão submissas que não podiam sentir prazer, pois era pecado. Pouco se desfrutava do amor e do companheirismo no ato sexual, porque ambos sentiam vergonha (algo que ainda acontece). Atualmente, já há mais abertura e em alguns casos, até demais. Prova disso é a promiscuidade que vemos na televisão, nas festas e em alguns locais públicos.

O bom de tudo isso é que o ser humano passou por fases diferentes, da opressão à liberdade extrema. Essas experiências hoje dão base para o ser humano discernir sobre sua evolução, no aspecto tanto espiritual quanto sexual.

A dificuldade em entender por que praticar a sexualidade de forma saudável e sem culpa é a mesma de aprender a desenvolver a espiritualidade. Essas duas coisas são essenciais para a evolução do ser humano na sua plenitude. Numa relação estável e consciente desses processos, homem e mulher têm muito a conquistar na sua vida juntos e, quanto mais cedo se resolvem essas questões, mais benefícios o ser humano tem.

Todas as fases que experimentamos nos servem para sabermos um pouco mais sobre resolver nossas questões internas e, a partir disto, podermos encontrar o de que necessitamos para entendermos as escolhas que estamos fazendo e se estas nos ajudam a aceitar quem nos tornamos. Dessa forma, vamos aprendendo a nos amar.

- Na fase da adolescência, despertamos nossa sexualidade e a mediunidade, porque precisamos identificar a nossa essência. Como a essência da alma abrange os dois sexos, durante o ato sexual há um reencontro com ela.
- O desenvolvimento consciente da sexualidade e da mediunidade auxilia na compreensão mais profunda de nossos resgates espirituais (aqueles que deixamos predestinados antes do reencarne).
- Para extrairmos o que esta fase tem de melhor, é necessário conhecer o que precisamos resolver internamente.
- Entender os desejos carnis e equilibrá-los é importante, pois eles revelam nossa evolução espiritual acerca do assunto.
- A sexualidade na sua plenitude subentende uma relação estável, pois, quando existe uma união baseada no amor e na entrega, há também o encontro do corpo com o espírito.

A black and white photograph of a bee in flight, positioned to the right of a cluster of white flowers. The background is a soft-focus landscape with more flowers and foliage. The text is overlaid on a white rectangular area in the center-left of the image.

Capítulo 6

VIDA ADULTA
E OS SEUS PRIMEIROS DESAFIOS

A VERDADEIRA PROSPERIDADE é aquela em que nos sentimos prósperos de tudo, não apenas de dinheiro. Conquistamos isso quando conquistamos amor próprio e nos conscientizamos de nossas escolhas. Precisamos aprender urgentemente a nutrir nosso ser com todo esse dom de criação que nos foi dado e, quando a vida estiver sem graça, usar essa dádiva para criar algo novo, que alavanque o sucesso e a bem-aventurança.

AS CONQUISTAS MATERIAIS E A CONQUISTA INTERIOR: COMPETIR OU INOVAR?



COBRANÇA INTERNA E EXTERNA normalmente nos leva a competir. Muitas

vezes, a disputa é por espaço, o que acaba se tornando um meio de conquista negativa. Além disso, esta também é uma maneira de dificultar algum retorno positivo do que se produz, ou seja, acreditar que merecemos chegar aonde pretendemos. Normalmente, quando agimos olhando apenas para algo comum, já existente, não há novidade, há competição. Mas, quando queremos inovar e alimentar algo positivo dentro de nós, o universo facilita, auxiliando para encontrarmos algo novo e trazermos ao mundo.

Aqui na Terra, quando pensamos em negócio, achamos que este termo está mais ligado a algo material: trocar produtos ou serviços por dinheiro. Esquecemos, por alguns instantes, que negociar faz parte de nossas vidas. Por exemplo, quando acordamos de manhã, podemos fazer um balanço de como será nosso dia.

As trocas saudáveis, pautadas na busca da realização interna, fazem parte de um fluxo natural. Trocamos abraços, apertos de mãos, carinhos, boas energias, como também sentimentos negativos.

Quando pensamos sobre nosso futuro e vislumbramos o sucesso em nossas conquistas, sentimo-nos capazes, e é isso que vamos alcançar. Do contrário, se imaginamos o fracasso, somos fracassados. Isto é uma lei natural: assim como a lei da gravidade nos magnetiza na Terra, a lei da atração age por meio do que pensamos e sentimos.

O que nos faz atingir resultados, seja do âmbito que for, passa por um processo de negociação e dúvida – será que é esse o caminho e como faço para chegar lá? – e o mais importante disso é que todos obtenham resultados, pois a balança da percepção de um bom negócio não pode pender mais para um lado e menos para outro. O melhor é sempre o equilíbrio.

Para aprendermos a negociar, seremos conduzidos pela nossa própria vontade e foco, para vislumbrarmos tanto o sucesso quanto o fracasso. Nós precisamos decidir qual rumo queremos tomar: ser vitoriosos, projetando nossos ideais nos outros; fazer como muitos fazem e contentar apenas as outras pessoas, porque sentimos inveja do que o outro tem; ou conquistar a nós mesmos por meio da autoconfiança e do bem servir, porque sabemos que no universo tudo anda.

Ao identificarmos qual é o nosso maior desafio com relação às nossas conquistas,

ao assumirmos que sentimos ou não inveja, é possível enxergarmos a forma mais digna de resolver esta questão internamente. A inveja só existe para quem não confia em seus propósitos ou para quem não consegue perceber um mundo novo.

Há uma passagem no livro *As sete leis espirituais para o sucesso*, de Deepak Chopra, que diz: “Deus poderia ser definido como alguém que olha em volta e vê apenas a Si mesmo em todas as direções, na medida em que somos criados à semelhança Dele, nosso mundo também é um espelho”.

Comparando essa passagem com nossas vidas, poderíamos dizer que nós criamos a nossa realidade.

No mundo competitivo em que vivemos, o nosso fascínio pelo externo nos faz invejar, e não criar. Sem falar nas respostas prontas. Hoje em dia, não precisamos nos esforçar. Basta estalarmos os dedos e temos tudo em nossas mãos.

O segredo de olharmos para o mundo sempre como sendo novo é trazermos a inocência para dentro do nosso coração. Mas o que acontece é que rotulamos uma coisa, deixamos de enxergá-la e continuamos vendo apenas o rótulo.

Ao abrirmos um negócio novo, mas que outra pessoa também já tem, a pessoa que começou com o negócio pode sentir-se ameaçada pelo outro, pois o fascínio pela competição faz com que esta enxergue apenas o que já existe – sendo assim, não há espaço para o novo. Se numa cidade pequena há em torno de trinta mil habitantes, como é que só uma pessoa suprirá as necessidades desses indivíduos? Portanto, há espaço para todos.

Essa obsessão de rotular é pura e simplesmente mental, pois a mente não pode reagir sem um rótulo. Qualquer coisa em que consiga pensar você já experimentou e você acaba se cansando de tudo o que já experimentou.

Para conquistarmos algo novo, primeiro precisamos deixar o velho, parar de lamentar o que passou e parar de anular-nos por causa disso, porém o que passou foi importante, porque sem a experiência não seríamos o que somos hoje.

Nosso “eu” precisa estar em constante transformação. Não podemos levar o mesmo Eu desgastado e esperar que o mundo seja novo para nós. Nesse sentido, é preciso esforçar-se.

Precisamos partir de um novo ponto de vista e não estar condicionados àquilo que esperamos ver. É estar abertos e receptivos a imprevistos que parecem ruins, mas que no fundo nos direcionam a outras oportunidades.

Os olhos conferem vida a tudo aquilo para que olham. Cada vez que olhamos através da janela, colocamos uma semente da vida na criação. Portanto, se o ser humano

não existisse para perceber o mundo, tudo seria um completo vazio. Precisamos aprender urgentemente a nutrir nosso ser com todo esse dom de criação que nos foi dado e, quando a vida estiver sem graça, usar essa dádiva para criar algo novo, que alavanque o sucesso e a bem-aventurança.

Trabalhar para desenvolver nossos talentos, sonhar sem medo de ser feliz, animar-se com o que nos espera e relaxar nos momentos de tensão e de indecisão são formas que nos ajudam a entrar em sintonia com o “ser de sucesso” que somos. Nascermos para amar nossos dons e para conquistar praticamente tudo o que queremos, basta no alinharmos com isso.

TRABALHO OU PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS? APRENDENDO A DESENVOLVER NOSSOS TALENTOS

Quando nos tornamos adultos, uma das primeiras preocupações que temos é referente ao trabalho, ou seja, a escolha por uma profissão. Por meio da atividade que nós escolhemos exercer obteremos auxílio para a construção de algo material, pelos menos é assim até os dias de hoje. É através do trabalho que a maioria das pessoas busca o sucesso neste plano.

Todo o trabalho que realizamos está baseado na troca, ou seja, o ato de dar e receber na mesma proporção. Ao prestarmos serviços a alguém, este por sua vez irá nos retribuir de alguma maneira.

No contexto atual, a troca é baseada, na maioria das vezes, em dinheiro.

Desde a infância somos incentivados a aprender com nossas atitudes aquilo que é necessário para nossa evolução. Por exemplo, se aprendemos a arrumar nossos brinquedos e nossa bagunça desde cedo, é porque nos estamos comprometendo com a organização das nossas coisas. O que acontece é que, se viemos aprender a ter organização, a tendência é de sermos desorganizados, porque, se esse não é o nosso aprendizado, nós seremos organizados por natureza. Se, consciente ou inconscientemente, nossa família nos estimula a evoluir, logicamente aprenderemos, neste caso, a guardar os brinquedos. Do contrário, poderemos não ter esta ajuda ou este estímulo e, na vida adulta, certamente teremos a escolha de ser ou não organizados. Lembre-se de que nós somos donos de nosso destino, apenas precisamos recordá-lo.

A maneira pela qual somos inseridos no mercado de trabalho ou a visão que temos acerca disto depende de como aprendemos desde cedo. Se os nossos pais precisam sair para trabalhar e garantir o sustento da família, se crescemos ouvindo que futuramente devemos escolher uma profissão que renda lucros, que precisamos “vencer na vida” ou

manter os negócios da família, esses já são indícios de que a autonomia na escolha por uma profissão sofreu interferência, pois estas pessoas já aprendem que o que importa não é fazer aquilo de que se gosta realmente, obter prazer, mas, sim, garantir o futuro financeiro. Portanto, já temos a consciência de que não teremos muita escolha ou ainda nem pensamos nessas coisas; porém, quando menos esperamos, já estamos no mercado de trabalho.

Com isso, sentimo-nos na obrigação de ficar alertas na hora de escolher um caminho favorável, que proporcione evolução e crescimento. Podemos até pensar que foi “imposição do destino” e que não tivemos escolha, mas por que será que precisou ser desta forma?

O que essa pessoa, que teoricamente não teve escolha, precisa aprender com essa situação?

Às vezes, só o fato de entender a si mesmo intimamente (algo proposto em toda esta obra) já torna possível conquistar uma excelente vaga naquilo que almejamos ou simplesmente nos encantaremos com o nosso trabalho.

Quem está vivendo uma realidade imposta dificilmente se sente merecedor por alguma coisa e doa mais aos outros do que recebe. A troca está mais baseada no que produz do que no retorno da sua produção.

A vida adulta sempre foi dedicada ao trabalho, portanto não há como fugir disso. Desde a antiguidade, o homem precisava trabalhar para garantir sua sobrevivência, ou seja, trocar esforço por alimento ou outra coisa importante. Portanto, trabalho sempre foi sinônimo de esforço. Em contrapartida, esse esforço não era visto como algo tão desanimador, porque as pessoas se convenciam de que deviam ser assim e pronto, condicionavam-se a viver com esta mentalidade.

Atualmente, a sobrevivência ainda está remetida ao trabalho, mas a consciência com relação a ele já mudou. Provas disso são a insatisfação e a falta de entusiasmo que pairam dentro de cada pessoa. Hoje em dia, temos todo o conforto e podemos escolher se queremos nos submeter a fazer as coisas, mas, ainda assim, mantemo-nos condicionados a ser infelizes no trabalho.

O ser humano está farto de tanto trabalho e poucos retornos, mas, ao mesmo tempo, sente sua necessidade. Repudia o que faz em alguns momentos, mas se conforma e espera o dia da aposentadoria para ter o conforto merecido e para usufruir de momentos prazerosos, já que não houve tempo para isso antes.

Essa má impressão (de obrigação e não realização) está gravada em nossas mentes. Além disso, as fontes de informação continuam minando nossos pensamentos e nos

ensinando que a vida é assim: trabalhar, porque só é digno quem trabalha e sobrevive mais ou menos para pagar as contas e consumir o que o mundo nos oferece. Entretanto, trabalhar demais acarreta alguns danos, porque nem sempre o nosso corpo aguenta o sacrifício. Às vezes esperar pela aposentadoria pode ser tarde demais.

O resultado de quem assume o compromisso de fazer tudo, sobrecarregando-se e fazendo aquilo de que não gosta, além da infelicidade e da insatisfação, é o fato de que irá tornar-se uma pessoa doente: dores no corpo, cansaço excessivo ou fadiga, dores e problemas na coluna, varizes, dores e problemas nas pernas e nos pés. Esses são grandes sinalizadores de que estamos “remando contra a maré”, e isso nos sobrecarregará e nos deixará sem entusiasmo algum.

O nosso corpo é um veículo sagrado e é ideal para que possamos fazer aquilo a que nos destinamos antes de nascer. Sabemos que é importante empregarmos nossos esforços em alguma coisa, entretanto o tempo que vivemos aqui neste plano não deve ser desperdiçado com atividades que não proporcionem o desenvolvimento de nossos talentos. Se, ao trabalharmos em algo em que não temos estímulo para crescer, progredir ou no mínimo nos expandir, é porque aquela não é a melhor atividade para aprimorar nossos dons.

Achar que as coisas mais importantes são a segurança e o conforto que o salário proporciona não vai garantir prosperidade. A verdadeira segurança é conquistada com o desenvolvimento desses talentos que são natos. É comum vermos crianças tendo habilidade para atividades as quais ninguém lhes ensinou, e elas já demonstram realmente o que vieram exercer. Além do mais, as pessoas que empregam seus esforços pensando apenas em ter bom salário e não na realização acabam por consumir exageradamente para nutrir a falta que faz não executar o que realmente é seu dom. Gastam seu dinheiro indevidamente e ainda se sentem infelizes.

Ao percebermos que estamos na profissão errada, precisamos assumir que podemos mudar e fazer aquilo de que gostamos. E, se fazemos aquilo de que gostamos, mas nos sentimos insatisfeitos, é porque não estamos desenvolvendo nossos talentos. Se cada pessoa proporcionar isso para si mesmo, garantirá saúde e bem-estar e terá mais sucesso do que fracasso na vida financeira e na profissão que escolheu.

É necessário que deixemos o comodismo de lado e que sempre pensemos em ser melhores e em progredir para manter o contentamento daquilo que exercemos. Quando a chama do ânimo se apaga, algo está errado, então é preciso avaliar a situação e tomar novos rumos, se for necessário. Uma das grandes dádivas que temos hoje em dia é ter mil oportunidades para isso, apesar de todo estresse e toda loucura que vivemos.

É possível mudar quando ainda há tempo, portanto quem precisa procurar outra atividade deve começar agora a fazer seu caderninho de metas (caderno onde escrevemos o que pretendemos realizar: nossas metas e nossos objetivos. Muito utilizado como exercício criativo para o início do ano, quando vislumbramos o que queremos fazer no ano que se inicia e depois anotamos esses desejos).

Se você não sabe como começar, pergunte para o universo, procure pesquisar e usufrua deste mundo de possibilidades que está pronto para nos ajudar. Só precisamos de uma coisa: o querer.

ÂNIMO E DETERMINAÇÃO – ASSUMA UM COMPROMISSO: ANIME-SE COM SEUS SONHOS!

Enquanto somos crianças ou adolescentes, nós temos muitos sonhos. Almejamos uma vida cheia de oportunidades e expressamos esses sentimentos por meio das brincadeiras infantis, que, à primeira impressão, parecem bobas. Mas será que, em alguns instantes, não estamos recordando o que deixamos escrito sobre nossas vidas antes do reencarne? Na infância, passamos boa parte do tempo expressando nossa verdadeira personalidade, que se molda de acordo com o que aprendemos ser certo ou errado realizar no futuro.

A nossa família pode ter influenciado nossas vontades e, consequentemente, nossas escolhas. Obviamente, essas pessoas pretendem orientar-nos para escolhermos o melhor caminho, mas muitas vezes essa interferência pode prejudicar a realização desses sonhos. Se analisarmos todas as escolhas que fizemos em qualquer setor de nossas vidas, como poderíamos defini-las?

Essa ajuda que recebemos ou oferecemos de forma bem intencionada e inocente acaba por encher nossa mente de crenças e de medos, o que faz com que percamos a vontade de sonhar, de ter esperanças e de acreditar que nossos projetos são possíveis. Na maioria das vezes, quando trocamos ideias com alguém em quem confiamos e esta pessoa diz que não adianta tentar e que é perda de tempo, este incentivo é suficiente para deixarmos de lado nossos projetos.

Quando opinamos na vida dos outros e recebemos as opiniões externas, nosso poder limita-se às crenças alheias, bem como influenciamos o processo criativo dos demais. A liberdade propicia a expansão do universo para que ele cresça dentro dos desejos de cada ser. Precisamos usufruir da variedade de crenças, desejos e metas e exercer nossos poderes de criadores em nossas vidas, sem querermos controlar nem nos deixando controlar no processo criativo das outras pessoas. As pessoas que nos amam

também estão interessadas em satisfazer seus próprios desejos. É exatamente assim que funciona a dança de expansão do universo: interesses, trocas e parcerias. Se for bom para todas as partes, ótimo. Se para alguém não for bom, estará indo contra as leis naturais. Quando isso acontece, é hora de fazer um profundo exame para rever a direção das coisas.

Desapegarmo-nos do mundo que nos cerca não é tarefa fácil, principalmente quando somos pessoas que gostam de “ajudar as outras pessoas” ou esperamos ser ajudados... Somos tão bons nisso que não precisamos oferecer ajuda. As outras pessoas sabem com quem podem contar.

Precisamos obedecer ao voto do Bhodissatva (segundo o budismo, um candidato à iluminação) de ‘abandonar a terra natal’, no sentido do afastamento saudável dos grupos e dos indivíduos que nos influenciam negativamente e para termos momentos de solitude.

Exemplo disso é quando chega o momento de sair de casa. Nesse instante, a opção de começar a “vida adulta de verdade” normalmente é marcada pelo casamento, por uma viagem, pela instabilidade profissional ou por uma necessidade interna de libertação pessoal e de grande crescimento que é natural nesta fase – pelo menos deveria ser encarada assim!

Cada vez mais devemos nos alinhar com nossos sonhos e decidir o que precisamos mudar, pois, se não fizermos isso, a vida se encarregará de nos mostrar que precisamos dar um rumo para a nossa existência! É importante que encontremos um caminho de equilíbrio entre cuidar bem de nós mesmos e cuidar de outras pessoas.

Diante de toda essa reflexão, é necessário pensar sobre quanto tempo desprendemos para ficarmos sozinhos com nossos pensamentos de forma saudável.

Contemplar o silêncio é um grande antídoto para evitar essas confusões mentais que nos desviam das nossas verdades e das conquistas de um sonho. Sempre que ficarmos desorientados e sem rumo, esta será uma boa escolha para entrarmos em plena sintonia com nossas vontades e ajudará a evitar distrações. Uma das maneiras de conseguir alcançar esse silêncio é por meio do relaxamento e principalmente da calma mental. A seguir, algumas dicas:

O QUE É RELAXAR?

Relaxar é dispensar afazeres, diminuir as tensões e ainda conseguir vislumbrar o presente. Quando alcançamos o ápice da concentração da nossa energia e do nosso

pensamento apenas no aqui e no agora, conquistamos a dádiva de não controlar as situações, de não questionar o futuro e de não lamentar o passado.

Um estado como esse, em que a mente não vê diferença entre o tempo, o espaço e a direção, ajuda-nos a nos fixar apenas no hoje. Isso diminui os excessos de ansiedade, de medos e de tensão, acalmando o corpo físico também.

Às vezes, precisamos “parar de pensar” e contemplar apenas o vazio, pois tudo começa “do nada”. Essa condição mental nos dá força e ânimo para começarmos projetos novos em nossas vidas.

As melhores construções são aquelas que partem do vazio, do nada. A partir disso é que vamos utilizando todos os elementos que são necessários para construirmos o que queremos. É como construir uma casa: primeiro pensamos em como a queremos, depois fazemos o projeto com o engenheiro. Por fim, quando o projeto está pronto, buscamos os melhores materiais para construir a casa. Esta obra começou “do vazio” ou de um pensamento e de uma vontade que impulsionaram a realização dela.

Ao observarmos nossas metas, as quais ainda não são materiais, veremos que se constroem assim. Para sabermos direcionar o que queremos para o caminho mais certo, esse estado mental de paz e tranquilidade nos auxilia muito.

Pensamos que relaxar é apenas dormir, que este é o único momento em que nós descansamos. Neste período, descansamos o corpo, mas a mente e a consciência muitas vezes não.

Recuperamos nossa força física com o sono, mas nossa energia se revitaliza se relaxamos a mente. Um exemplo disto é dormir pensando em um milhão de coisas. É grande a chance de acordarmos de manhã muito mais cansados do que quando fomos dormir, por causa do sono agitadíssimo ou por não conseguirmos dormir. Por isso, práticas de relaxamento são excelentes para recuperarmos o bem-estar e a paz de espírito.

É importante ressaltar também que relaxar não é apenas sentar-se no sofá, cruzar as pernas e olhar televisão ou simplesmente ficar sem fazer nada. Ao ocuparmos a mente, não estamos relaxando.

O verdadeiro relaxamento é aquele em que colocamos uma música suave de nossa preferência, em que nos sentamos num local confortável, onde não haja interrupções, respiramos profundamente por no mínimo dez vezes, sentimos o relaxamento do corpo e tentamos não pensar em nada. Para não ocupar a mente, no início o ideal é usar uma figura representativa de algum ser de fé ou algo que nos ajude a contemplar coisas boas e positivas. Podemos usar também as meditações conduzidas (CDs de meditação). Outra técnica terapêutica incrível é a ioga, pois os movimentos corporais nos estimulam a

concentrar nosso pensamento no que estamos fazendo. Isso liberta a mente de pensamentos mundanos e ainda relaxamos corpo e mente. As posições dão força muscular e proporcionam alongamento da musculatura do corpo, mas o mais importante é unir isso com a respiração e com o estado de contemplação e relaxamento que a prática nos traz. Isso é ioga!

Calma mental ajuda a organizar as ideias e os instintos e estimula o bom uso da intuição. Estas práticas nos devolvem força e ânimo para alcançarmos nossas metas da melhor forma possível.

Por falar em ânimo, vamos refletir sobre essa palavra tão importante. Ao termos ânimo, poderemos usufruir de momentos em que ficamos bem conosco, como no momento do relaxamento.

Ânimo significa vontade, alma, coragem ou espírito. Se analisarmos profundamente essas palavras, poderemos compreender por que o ânimo faz falta na nossa vida diária.

Vontade ou intencionalidade é a capacidade por meio da qual tomamos posição diante do que nos aparece. Diante de um fato, podemos desejá-lo ou rejeitá-lo.

Alma (neste sentido) é um termo que deriva do latim *anima*. Este se refere ao princípio que dá movimento ao que é vivo, o que é animado ou o que faz mover.

Coragem deriva do latim *coraticum* e é a habilidade de confrontar o medo, a dor, o perigo, a incerteza ou a intimidação. Uma pessoa corajosa é uma pessoa que, mesmo com medo, faz o que tem de fazer.

A palavra espírito tem sua raiz etimológica no latim *“spiritus”*, que significa “respiração” ou “sopro”, mas também pode referir-se a “alma”, “coragem” ou “vigor”.

Sem estímulo e força para alcançarmos nossos sonhos e nossas metas, é possível que, praticamente todos os dias, nós acordemos pela manhã com pouca disposição para realizar algo.

Costumamos não saber o que queremos fazer em um dia, que dirá em uma vida. Prova disso é que poucas vezes agimos por termos uma intenção predestinada.

Ao imaginarmos uma pessoa que acorda pela manhã e que ao abrir os olhos já reclama do clima, da dor nas costas, do cansaço por não ter dormido direito, da casa que está desorganizada, do dia que será conturbado, dos filhos que estão atrasados, do marido que não faz nada ou da esposa que não está satisfeita... Como poderá ser o dia deste indivíduo?

No mínimo, deveríamos agradecer pelo sol, pela chuva, pelo calor, pelo frio, pela casa, pela cama em que dormimos, pelo trabalho, pelo relacionamento, pelos filhos e por

tudo que conquistamos. E, se alguma coisa não está conforme gostamos, o que pode ser feito é animar-se para mudar essa realidade, pelo menos internamente, pois adianta reclamar? Vai resolver?

Viver sem ânimo é viver sem saber o que se quer, é o mesmo que se conformar com o que não está bom e deixar a vida passar, esperando que algum dia alguém nos ofereça uma oportunidade para termos novamente paz de espírito, força e vigor. Só que isso não vai acontecer se não vibrarmos nessa energia.

O que neste momento pode acender mais a chama que está apagada dentro de nós? Que situação nas nossas vidas não está confortável? Baseando-se nessas questões, é possível criar uma nova vida, cheia de boas expectativas, de ânimo e de vontade. Mas, para que as boas intenções se realizem, é necessário nos vestirmos de coragem e estarmos abertos para novas possibilidades.

Para ter mais ânimo, precisamos respirar nova vida, sentir nova vida e ser essa nova vida por meio de nossos atos. Todos os dias nós temos que nos dispor a fazer algo diferente ou pelo menos vibrar para que algo novo apareça em nossas vidas. Mais uma vez o que conta é o nosso esforço. Não podemos decidir pensando no outro. Cada um sabe o que é bom para si, por isso tudo que proponho aqui é um exercício diário.

Ter ânimo é o mesmo que nos sintonizarmos com nossa alma e com nosso espírito. Quando não sentimos isso, estamos nos desligando da Fonte Primordial da qual fazemos parte e do amor que precisamos sentir todos os dias da nossa vida.

O DINHEIRO COMO FONTE PRIMORDIAL E DECISIVA NA VIDA DO SER HUMANO

Toda vez que precisamos tomar uma decisão importante, como mudar de emprego, mudar de casa ou de cidade, acabar um relacionamento (principalmente se é o casamento), auxiliar um filho na realização de um sonho ou realizar o nosso, fazer uma viagem que tanto nos agrada, fazer um curso, especializar-mo-nos em alguma coisa, fazer uma terapia, cuidar da saúde e tantas coisas que é preciso hoje em dia para termos uma boa condição de vida, a primeira pergunta que fazemos é: será que tenho dinheiro para isso? Usando-o como desculpa, muitas vezes não realizamos o que gostaríamos. Porém, o dinheiro é necessário para conquistarmos o verdadeiro prazer em viver.

Se estudarmos a história do dinheiro, veremos que a disputa nunca foi pelo dinheiro em si, mas sim pelo poder que ele proporciona. Quando o dinheiro fornecia o que as pessoas queriam, ele era importante e necessário; quando ele não servia mais ou

quando por causa dele as pessoas tinham que se obrigar a mudar a consciência, ele era amaldiçoado. Ter dinheiro é ter “garantias”, como ser aceito em um grupo, comprar o que queremos e proporcionar uma vida cheia de realizações. Em contrapartida, quem não conhece o verdadeiro sentido de ter e de conquistar as coisas o usará de forma indevida.

Por que nós ainda precisamos do dinheiro para sobreviver com todo o avanço que o mundo já teve? Por que ele se tornou tão importante e tão decisivo na nossa vida e qual é o seu verdadeiro papel? Baseando-se nesses questionamentos, refleti que as pessoas que têm dinheiro não o possuem por sorte ou porque o destino previu que apenas estas teriam. Elas têm por merecimento.

Toda riqueza é adquirida por determinação e foco que move uma força vital, e isto flui naturalmente. As pessoas escolhem ser pobres e ter uma vida repleta de limitações porque nas suas experiências em vidas passadas esbanjaram – com a chance de ter plenas condições de se realizar – e deixaram de comprometer-se com a espiritualidade, não usufruindo como deveriam dos recursos que obtiveram. Sucumbiram às tentações e aos desejos primitivos e acabaram perdendo o fio condutor do verdadeiro compromisso aqui prometido às suas almas.

Vou explicar melhor: após o desencarne, vamos para algum plano (lembremos que, se vamos para o superior ou para o inferior, isso despenderá da nossa condição evolutiva), onde nos deparamos com o que deixamos de cumprir. Diante disso, a vergonha é tanta que o desejo é o de não ter mais ambição quando voltarmos ao plano terreno. Ter dinheiro é bom, basta que saibamos o que ele significa em nossas vidas e de que maneira dele usufruiremos para a nossa evolução espiritual neste plano físico.

Quando reencarnamos numa vida pobre, esta condição não foi conduzida pelo acaso, mas por aprendizados. Assim como uma pessoa que nasce rica: como ela poderá preservar a sua boa condição?

Quem nasceu rico pode ter esta condição porque “mereceu” a riqueza, pois, em outras existências, este indivíduo conquistou o mérito de ser presenteado nesta. Talvez sem saber, ele pode ter conseguido aproveitar suas encarnações passadas, as quais lhe proporcionaram evolução espiritual. Além disso, escolhe ser rico para aprender a usar a riqueza de forma consciente.

No entanto, não podemos perder tempo apenas adquirindo coisas materiais. Nosso desafio é aproveitar o dinheiro e deixar nossa vida fluir para algo superior, e não cair nas tentações apenas da matéria.

O desafio para quem tem boas condições financeiras é grande, porque cometer

ações voltadas apenas à riqueza aqui neste plano é imprudente, no sentido de que, se o indivíduo não cuidar da evolução, acabará perdendo tudo. A falta de alinhamento com a essência que nós somos acabará por tornar infelizes nossas vidas, mesmo com dinheiro. Quase sempre ficaremos sozinhos e acharemos que falta algo que preencha o vazio que sentimos. Se ficarmos apegados ao que construímos aqui, nós perderemos em algum momento para realinharmos com nossos propósitos espirituais.

Já o desafio de quem não tem boas condições financeiras será o de vencer o fracasso, o apego às crenças limitadoras. Essas pessoas terão que aprender a prestar serviços, e não fazer sacrifícios, valorizar-se, inovar, assumir compromissos, determinar o que querem e eliminar o sentimento de injustiça de uma vez por todas – em outras palavras: parar de achar desculpas para não querer ser rico. Caso contrário, se não evoluírem nessas questões, dificilmente se acharão merecedores e dificilmente obterão riqueza.

Para finalmente nos desvincularmos da necessidade de conquistar poder através do dinheiro, precisamos experimentar os dois estágios, o da riqueza e o da pobreza, vencer as limitações que nos fazem precisar tanto de uma quanto da outra experiência, depois avançar com relação a isso, conquistar os sentimentos mais nobres e, por fim, sentir a verdadeira riqueza da vida. Para comprovar a tese de que somos prósperos e abundantes, apenas é necessário olhar para a riqueza do nosso mundo, pois nosso planeta é rico de tudo o que ele nos oferece (plantas, flores, montanhas...). Portanto, nós também somos seres abundantes de tudo que precisamos conquistar; apenas precisamos crer nisso.

Uma das coisas que auxiliarão a nos libertar da matéria é usufruir do dinheiro de forma equilibrada, medindo o quanto nós podemos tê-lo sem apego, mas respeitando a sua importância de forma plena, discernindo como e onde investir. Por isto o dinheiro é tão importante: ele aflora tudo o que nós precisamos resolver nesta existência. Se não entendemos os sinais para mudar, a falta de dinheiro serve como um alerta para percebermos o que precisamos fazer.

Um exemplo disto é quando precisamos mudar de emprego: acordamos de manhã sem vontade de trabalhar, no final do dia estamos esgotados, as pessoas com as quais convivemos neste lugar já não têm afinidade conosco... Enfim, são inúmeros os motivos que indicam a necessidade da mudança de emprego, mas nos acomodamos e esperamos mais um sinal e mais um, até que algo mais sério – um acidente, uma doença, até mesmo a demissão – acontece. Normalmente, a falta de dinheiro é o que nos deixa apreensivos. A partir disso, obrigamo-nos a tomar as decisões que já poderíamos ter tomado antes de tudo isso ocorrer. Ou seja, por que sofrer com o desemprego, com a falta de recurso, se

tudo já indicava a melhor decisão?

O que quis mostrar com este exemplo é que a indecisão é o motivo principal para a falta de dinheiro, e que, enquanto algo não cutuca nossos “bolsos”, não tomamos decisão nenhuma, muito menos entendemos que o dinheiro é a fonte primordial para alavancar nossa evolução em todos os sentidos.

Ao investirmos em algo produtivo para nossa evolução, certamente saberemos seu verdadeiro significado em nossas vidas. Afinal, para conquistar uma vida de felicidade, ainda precisamos aprender a usar os recursos que o dinheiro nos proporciona.

A verdadeira prosperidade é aquela em que nos sentimos prósperos de tudo, não apenas de dinheiro. Conquistamos isso quando conquistamos amor próprio e confiamos nas nossas escolhas.

Se você é uma dessas pessoas que se questionam se o dinheiro é bom ou não, vou propor um exercício. Feche os olhos, imaginando que você tem uma vida repleta de recursos e que está realizando tudo o que sonha e deseja para sua vida. Crie na sua tela mental a vida perfeita para você, sinta que você é próspero. Perceba as sensações.

Agora, imagine uma vida sem recurso algum. A vontade de conquistar as coisas, mas sem a possibilidade de ter o que almeja. Certamente a visão estará pautada na dificuldade de construir e de conseguir realizar os sonhos. Como você se sente?

Qual é a melhor sensação? Esse simples exercício é suficiente para compreendermos que ter dinheiro – com a consciência de que as nossas ações beneficiarão nossa evolução e a do mundo, e não somente a nós mesmos de forma egoísta – é muito bom e faz bem para a alma, pois com ele conseguimos perceber em qual aspecto estamos evoluindo e em qual não estamos.

Infelizmente, as crenças negativas travam nossa busca e a conquista pela prosperidade. Crescemos ouvindo e acreditamos que ser rico é ruim, que só os pobres são pessoas boas e não nos damos conta de que existem pobres e ricos que cometem delitos da mesma maneira, ou seja, assim como há ricos de má índole, há pobres de má índole.

Precisamos entender que, se somos pobres de recursos, de sentimentos e de consciência, como vamos poder ajudar, no mínimo, o mundo que nos cerca? A maioria das pessoas ricas ajuda muitas outras, por isso não é “pecado” ter dinheiro quando a intenção não é esbanjar nem apenas cuidar dos seus caprichos.

Saber planejar o que o dinheiro pode comprar para sermos mais felizes e plenos nas nossas conquistas é um meio de conhecer as atitudes que nos levam a evoluir espiritualmente. Esta é uma das chaves que nos ajudarão na evolução do planeta para um

mundo onde a busca apenas pela conquista material acabará e, quem sabe, possamos contribuir para que este universo seja livre de ego, soberba e infelicidade.

RESUMO / TÓPICOS IMPORTANTES

- A competição só existe para quem não consegue inovar.
- Negociamos diariamente.
- Para ter sucesso, precisamos estar em constante transformação.
- Escolher uma profissão que desenvolva nossos talentos é uma das primeiras preocupações que nós temos.
- Por meio do trabalho, nós realizamos o que pretendemos no âmbito das conquistas materiais.
- Trabalho é prestação de serviços.
- Se perdemos a autonomia para decidir por uma profissão, provavelmente não nos realizaremos profissionalmente.
- O trabalho serve para aflorar nossos dons mais ocultos e somente quando nos desenvolvemos é que nos realizamos.
- A verdadeira segurança financeira pode ser conquistada no desenvolvimento de nossos talentos.
- Sobrecarregar-se de tarefas traz insatisfação e poderemos ficar doentes por causa disto.
- Se for preciso mudar de emprego para ter satisfação, precisamos deixar o comodismo de lado e agir condizentes com nossos propósitos.
- Influências externas e crenças negativas prejudicam a realização dos nossos sonhos ou no mínimo interferem no nosso modo de pensar e em acreditar que é possível colocá-los em prática.
- Precisamos respeitar nossas vontades, bem como as das outras pessoas.
- Aprender a melhor maneira de se ajudar e de ajudar o outro é o caminho mais indicado.
- Contemplar o silêncio é algo que nos auxilia e evita confusões mentais, as quais nos desviam de nossas verdades e conquistas.
- Relaxar é importante para diminuir nossas tensões e vislumbrar o momento

presente.

- Às vezes, precisamos parar de pensar e contemplar o vazio.
- Dormir não é o único momento de relaxar.
- Usufruir de práticas diárias para relaxar é interessante para recuperar o bem-estar e a paz de espírito.
- Calma mental organiza as ideias, os instintos e estimula o bom uso da intuição. Estas práticas nos devolvem força e ânimo para alcançarmos nossas metas da melhor maneira possível.
- Quando percebemos que estamos sem ânimo, é necessário perceber o que não está bom nas nossas vidas e resolver a situação. Procurar por uma nova vida.
- O dinheiro é responsável por decisões importantes na nossa vida.
- Quem tem dinheiro normalmente se sente merecedor de tê-lo.
- Escolhemos passar pelas duas experiências: ser rico para usufruir do dinheiro de forma consciente e ser pobre para se sentir merecedor da riqueza.
- Precisamos acreditar que somos abundantes, percebendo que nosso mundo é rico de tudo o que necessitamos.
- O dinheiro dita muitas coisas importantes da nossa personalidade, alavancando mudanças.
- Usufruir dos recursos que o dinheiro proporciona em nossas vidas pode ajudar na evolução do nosso planeta. Quando não necessitarmos mais de dinheiro, estaremos em outra fase evolutiva.



Capítulo 7

CONHECENDO O QUE SENTIMOS: FONTE PARA A
AUTOESTIMA E PARA O AMOR PRÓPRIO

É NECESSÁRIO DESEMPENHAR várias funções na vida, as quais nos ajudarão a descobrir as potencialidades que nós temos. Sem essa autodescoberta, dificilmente poderemos alimentar a autoestima e a autoconfiança. Acreditar em quanto somos bons naquilo que desenvolvemos, aceitando e valorizando cada passo que demos rumo à concretização do que queremos, é uma chave para nos religarmos com nosso poder pessoal.

AS DOENÇAS E A FÉ: O MELHOR REMÉDIO É ACREDITAR EM SI!

D

ESDE A INFÂNCIA, A MANIFESTAÇÃO DAS EMOÇÕES, dos sentimentos e,

consequentemente, das doenças é visível. Partindo-se do princípio de que toda doença tem uma origem que não é simplesmente física, é possível compreender por que, mesmo em bebezinhos, ela aparecerá.

Todo ser animado tem magnetismo ou alma. A força que o anima é o sopro da vida, uma energia primordial que habita os corpos e que lhes confere vitalidade, movimento, força e ação.

Esse fluxo que dá vida a todos os seres humanos é captado a todo instante, abundantemente. Não precisamos acionar um botão ou abrir uma torneira para que essa energia nos abasteça, basta existirmos e ela fluirá!

O espírito é quem recebe diretamente essa força de vida. Ele é quem absorve constantemente esse fluxo. E é a partir disso que o corpo físico, mental e emocional se mantém vitalizado. Assim, essa energia primordial nos abastece, formando um verdadeiro campo de força.

Apesar de essa força de vida ser abundante e estar sempre presente, existem agentes capazes de modificar o padrão dela. Os principais são os pensamentos e as emoções. Eles têm a capacidade de qualificar ou desqualificar esse fluido.

Infelizmente, a falta de consciência e de amor por si próprio e pelo outro, as emoções densas, os desejos primitivos e o materialismo excessivo têm moldado um campo de energia que retém a passagem desse fluxo. São as emoções e os pensamentos confusos, que barram a absorção da força de vida, essencial para os corpos humanos.

Uma doença se manifesta pelo sentimento de raiva, medo, mágoa, angústia, apego, dor e tantas outras emoções vividas a todo instante.

O processo começa a se manifestar quando a pessoa passa por alguma dificuldade e perde a fé em si e nessa força que move a energia vital do seu espírito e do seu corpo. Depois disso, é provável que se negligencie, se culpe e seja pessimista. Essa energia mental resultará em emoções e sentimentos densos e, por último, como um alerta, o corpo gritará por socorro.

Às vezes, as pessoas “querem” ficar doentes. Os ocidentais, principalmente, fazem da doença um meio legítimo de evitar responsabilidades ou situações desagradáveis. Se não aprendemos a dizer “não”, é possível ter de inventar uma

doença, para ela dizer “não” para eles! O que isso quer dizer? Falta de confiar ou acreditar em si.

LOUISE L. HAY, *Ame-se e você pode curar sua vida*

Nesse trecho, a autora quer dizer que ficamos doentes porque não tomamos decisões importantes (não quero mais esse trabalho, não quero esse relacionamento...). Evitamos mudar por medo e, quando sofremos por isso, adoecemos. Descrer ou crer nisso é descrever ou crer em nós mesmos e não em algo que sustenta esta ideia.

Quando nós ficamos doentes, estamos deixando de nutrir a nós mesmos, e não a alguém. O contato com o eu interior e com a força que move a nossa energia é o que nos abastece com saúde espiritual, mental, emocional e física. Ao nos afastarmos disso, estamos nos afastando de nós mesmos. Isso acontece não porque existe um Deus que não acredita em nós, mas porque não acreditamos no que queremos nem em uma força maior que existe dentro de cada coração que pulsa. Por isso, para termos saúde, precisamos encontrar nosso poder interior de cura. Quantas pessoas doentes – e às vezes com doenças terminais – se curam! Estas pessoas alcançam a cura porque depositam sua fé nesse propósito e não pensam que são doentes. Acreditam que irão se curar e se curam. Elas desenvolvem tão bem o seu mecanismo de fé que esta crença inabalável aciona os elementos no próprio corpo para produzir a saúde. Em contrapartida, quantas pessoas perdem a força e desencarnam por não acreditarem que têm esse potencial dentro delas...

Ensinamos, em nossos cursos, que o ser humano possui internamente força curativa capaz de sanar qualquer mal. Só o fato de acreditar nisso nos faz acessar essa consciência. Nosso desafio é não vibrarmos na doença, e sim na saúde; é termos plena certeza de que nós somos capazes de ter saúde, seja na circunstância que for, além de criarmos mecanismos para ter fé e confiança inabaláveis.

MEDO: A PARALISIA QUE FAZ ADOECER NOSSOS SENTIDOS

Para termos mais coragem, precisamos conhecer o que nos faz ter medo. Assim como todo sentimento, o medo tem seu lado negativo, mas também seu lado positivo. Em alguns momentos, nós precisamos ser motivados pelo medo para nos proteger e sentir conforto ou amparo.

Apesar de esse sentimento ser mais conhecido pelo lado negativo, ele tem uma função importante e serve de “freio” para as pessoas não fazerem o que bem entendem. O medo, portanto, serve de auxílio em momentos específicos, pois aguça os sentidos e a

intuição sempre que é usado positivamente.

Exemplo disso são as pessoas que possuem habilidades mediúnicas – como clarividência ou clariaudiência¹³ –, mas têm medo de saber mais sobre esses mecanismos, porque não conhecem os “mundos mais sutis”. Como não podemos ver esses planos, mas podemos perceber algo não físico, ao não ter entendimento o indivíduo mediúnico se assusta com o que poderá ver e ouvir, que os outros não veem e não ouvem.

Agir com medo e não tentar entender por que tem este dom não vai ajudar esse indivíduo a resolver o “problema”, pois o fenômeno não vai parar de acontecer. Neste caso, é necessário ter coragem para buscar ajuda e apoio, a fim de poder usar esse dom para contribuir para nossa evolução.

Normalmente, a insegurança é uma maneira de aceitar a realidade para não precisar mudar. No fundo nos acomodamos porque as mudanças envolverão pessoas e coisas a que temos apego. Então, fica mais fácil manter tudo como está!

O medo de nascer, de viver, de ser homem, de ser mulher, da sexualidade, da espiritualidade, das cobranças, de trabalhar, de perder, de ser injustiçado, de ser abandonado, de ser rejeitado, de ser fracassado, enfim, de sentir coisas boas e ruins é algo que todas as pessoas precisam curar definitivamente, senão não haverá evolução espiritual nem haverá o aumento de consciência que tanto é aguardado pelos Planos Superiores.

Como estamos vivendo em um mundo onde prevalece a lei do livre-arbítrio, muitas vezes aquele “frioquinho na barriga” é um alerta para refletirmos se devemos ou não fazer aquilo que pretendemos. No entanto, na maioria das vezes, o medo se torna algo muito maior do que apenas intuição e acaba estimulando o não enfrentamento da realidade.

O medo, nesses casos e em qualquer instância, usa apenas o raciocínio, e não o sentir; ele faz sucumbir às fraquezas mundanas e desajusta ideias, conceitos e vontades maiores.

Sendo assim, a maioria dos indivíduos manipula e controla a si próprio para que possa se preservar diante de certas situações mal resolvidas, em razão de apego ou de comodismo. Alguns pensam que é melhor sentir o medo do que enfrentá-lo, pois, ao ter coragem, a situação terá que ser resolvida. Isso acontece porque existe certo “pavor” de enxergarmos a verdade, pois esta verdade nos fará ver coisas que não queremos ver, tocar o que julgávamos ser intocável, ouvir além do alcance dos ouvidos, sentir o gosto amargo da realidade ou o aroma suave da libertação. Diante disso, com a consciência ampliada

acerca dos acontecimentos, é bem provável que nos sintamos na obrigação de mudar o que está errado, e isso é terrível para quem vive acomodado.

Diante dos conflitos que vivemos internamente e na busca pelas nossas verdades mais superiores, aprendemos constantemente a ser vítimas convictas da nossa realidade, por isso às vezes preferimos não mudar. Parece ser «bom» ter medo, mas não é, pois a vítima não consegue o que deseja. Ela quase sempre fica só quando precisa de algo ou de alguém.

Precisamos aos poucos tirar a venda que fecha os nossos olhos para as verdades de nossos aprendizados e enfrentar o que é necessário para construir um cenário de coragem e confiança, pautadas na intuição e na consciência superior, ou seja, no entendimento daquilo que realmente é bom para nós. Algumas práticas para relaxar a mente, sugeridas no capítulo VI (no texto “O que é relaxar?”), auxiliam-nos a compreender melhor se o medo é intuitivo ou não.

O equilíbrio e o discernimento mental são importantes para identificarmos se estamos apenas tendo medo de enfrentar ou se estamos alertas. Sendo assim, seguramente estaremos livres dessas coisas que nos aprisionam nestes medos, os quais nos impedem de reagir diante das situações. O grande ponto é começarmos a acreditar em nós mesmos, no que nos proporciona bem-estar, e decidirmos pelas alternativas que mais se encaixam com nosso modo de ser e de viver.

OS VÍCIOS E A BUSCA POR PRAZER E SATISFAÇÃO

Praticamente todas as pessoas que fumam, bebem, usam drogas ou ao menos consomem alguma coisa sem a qual não podem ficar, como roupas, remédios, comida, entre outros, precisam resolver algo interno, que geralmente fica mascarado. Sabem que não é saudável para o seu corpo, a sua mente e o seu espírito, mas ainda assim usam o vício para suprir suas necessidades.

Se interrogarmos essas pessoas, elas dirão que existem duas prováveis justificativas para o seu vício: uma é a influência que receberam de alguém e a outra é que sofreram um trauma emocional muito forte. Para “aliviar essa tensão emocional”, elas usam o vício como uma forma de não enfrentar a verdadeira causa que as leva a ter o vício ou para encontrar algo que lhes dê prazer de viver.

É comum pessoas que tiveram pais ausentes (ausentes tanto física quanto emocionalmente) durante a infância ou que precisaram assumir responsabilidades precocemente afirmarem ter experimentado algo ilícito ou se viciado. Muita pressão e

muita cobrança estimularam a busca por algo que proporcionasse liberdade e momentos de fuga da realidade.

Exemplo disso são as gerações das décadas de 1960 e 1970. A pressão e o amadurecimento precoce dos adolescentes os levavam a usar algo que liberasse essa tensão. Atualmente, pode ser que o excesso de liberdade estimule o uso de alguma coisa que sacie a falta de cobrança por responsabilidades. São os dois extremos e pouco equilíbrio! Lembremos que a realidade é escolhida por nós antes mesmo do nascimento. Se escolhemos nascer em meio às pressões familiares ou ser livres demais, é porque temos aprendizados que se concretizarão nesses contextos. Ninguém é vítima da realidade em que vive, diante dessa percepção.

Na verdade, isso é muita falta de amor próprio. Quando nos tornamos viciados em algo e escolhemos nos distrair com o vício para não compreender o que está acontecendo, é porque não estamos dando prioridade a quem somos. Sem conhecer nossas necessidades e os seus princípios, fica difícil nos amarmos e acabarmos de uma vez por todas com o vínculo.

Muitas vezes, quando falamos de vícios, é comum pensarmos que o viciado é aquele que usa cigarro, álcool ou drogas. Esquecemos que o ser humano vicia-se em reclamações, em pessoas, em doenças, em problemas, em medos e também na infinidade de coisas que o mundo moderno proporciona e que não são saudáveis.

O vício em emoções negativas faz adoecer. Quem vive sofrendo de tristeza, de arrependimento, de culpa, de ódio, de raiva, entre outros sentimentos negativos, acaba liberando para o corpo substâncias indevidas, que se tornam prejudiciais, e isto já é comprovado pela física quântica. Aos poucos esses sentimentos consomem tanto a energia de quem os sente que a própria pessoa “tranca” o fluxo de energia que nos abastece de vitalidade e energia para nos manter saudáveis, conforme já vimos anteriormente.

O apego às pessoas gera dificuldades em relacionar-se de forma saudável, pois quem é apegado e não vive sem o outro se torna um obsessivo, sem falar no egoísmo de pensar que este ser nos pertence. Todos nós pertencemos ao mundo e cada um precisa se sentir livre para escolher o que é melhor para si. Não podemos interferir nesta decisão.

Procurar problemas é outra grande habilidade de pessoas que não se amam e de quem não ama a oportunidade de aprender e de viver. Os desafios são presentes oferecidos para crescermos e não para cairmos em desespero e acharmos que o mundo desabou sobre nossa cabeça. Aprender a olhar cada obstáculo como um degrau a ser subido é uma arte, o que nos ajuda a subir na vida de verdade. Quem não consegue subir

este degrau dificilmente conseguirá encontrar o que veio buscar nesta existência e estará sempre à mercê de novos problemas.

Por fim, as reclamações são uma das piores espécies de vício. Reclamar ajuda muito a ter uma vida cheia de medos, problemas, doenças e tudo de pior que pode existir. Um grande desafio para todos nós é eliminarmos o desejo de reclamar de tudo, pois, se não reclamarmos e formos gratos, o universo nos dará muitos presentes.

É possível eliminar qualquer hábito que seja destrutivo para nossos pensamentos, nossos sentimentos e nossas emoções. Não aproveitamos de forma plena as oportunidades que a vida nos oferece porque aprendemos que aproveitar a vida é frequentar bares, desfrutar de futilidades, cair na rotina, fazendo sempre as mesmas coisas, apegar-se a pessoas e deixar o nosso amor apenas para elas, reclamar de tudo e consumir algo que sacie nossas necessidades.

Precisamos perceber que todos os seres humanos criam seus vínculos, laços que são importantes para nosso desenvolvimento aqui, neste plano físico. O problema está em estabelecer vínculos maléficos, como os que foram exemplificados anteriormente. Interessante é que, mesmo tendo tantas informações que ajudam a encontrar uma vida repleta de coisas boas, as pessoas acabam mantendo-se aliadas às tentações e às influências negativas.

Todos nós temos condições para recuperar a dádiva de contemplar e amar a nós mesmos. O que ainda falta é criar um vínculo conosco. Precisamos experimentar agradecer e contemplar a beleza do ser que está dentro de nós mesmos e parar de ver apenas o externo.

Não podemos pensar que sozinhos venceremos e encontraremos tudo aquilo de que precisamos; entretanto, não é ideal viver apenas vinculados a coisas que não nos fazem ser melhores.

Uma das ferramentas que auxiliam nesse processo é descobrir, em primeira instância, o que vicia e prejudica o nosso corpo e a nossa paz de espírito. Depois de identificarmos por que estamos viciados, naturalmente seguiremos na busca pelo autoconhecimento, e isto certamente nos ajudará a encontrar força e determinação para deixar o vício de uma vez por todas, já que ele esconde nossa verdadeira essência e acabamos reconhecendo pouco das nossas potencialidades, sem falar que, ao fazermos isso conosco, a tendência é sentirmos culpa, pois sabemos que estamos errando.

Lembremos que não há nada de errado em errar, porém persistir no erro traz consequências que não são favoráveis para nossa evolução, e o vício estimula muito esse sentimento de culpa e remorso.

Imaginemos um mundo onde nós aprendemos o verdadeiro sentido da comunhão: estarmos bem conosco e com o universo que nos cerca. Não temos contas para pagar, porque não há ilusões nem futilidades que nos prendam às coisas materiais; não precisamos trabalhar incansavelmente, pois o trabalho é prestação de serviços, ou seja, nós cuidamos de nós e dos outros e fazemos isso por amor, por sabermos que podemos contribuir, portanto não é obrigação, é devoção; não temos apenas uma família para ajudar, mas existem muitas outras almas precisando do nosso amparo. Ao mesmo tempo, somos amparados quando necessitamos. Não há nada que nos prenda; ao contrário, nossa alma é livre!

Não seria interessante se pudéssemos viver isso aqui, neste plano?

Ao passarmos pelos processos de mudança e amadurecimento do corpo físico, na adolescência, também é provável que haja um amadurecimento mental sobre a nossa vida. Nosso desejo interno será o de estarmos num lugar que proporcione expansão e valorização pelo que somos. Mesmo que não externe, o ser humano vive esse desabrochar internamente. Ele espera que, na convivência, as oportunidades para ser valorizado aconteçam.

Durante a infância, a personalidade já se mostra bem nítida e as emoções e os sentimentos mais fortes, também. Na adolescência, o processo continua e é mais visível ainda, porque, além da pressão familiar ou das outras pessoas, a mentalidade sobre as responsabilidades também muda. Temos que ser “alguém na vida” e começamos a perceber, nesta fase, que tudo começa a depender de nós. Aos poucos, vamos nos dando conta de que, se não fizermos nada, nada acontecerá, portanto é de nossa responsabilidade projetarmos um bom futuro e agirmos de modo condizente com o que queremos. Diante disso, dependendo da realidade e dos resgates de cada um, o excesso de cobrança e a desvalorização começam a aflorar. Quando as pessoas não aprendem a ser responsáveis ou não conseguem cumprir com suas “obrigações”, a tendência é a de que elas sejam muito cobradas por isso, por alguém. Consequentemente, aparece um sentimento de incapacidade, pois é bem provável que não consigam exercer aquilo que pretendem. As metas não se cumprem ou não dão certo; decepções e medos surgem para frear o desejo de progredir. A partir disso, a cobrança interna por realizar o que se pretende nesta vida aflora também. Em uma tentativa de deixar brotar as vontades mais íntimas – e sem entendê-las –, acabam não tendo retorno pelos esforços, ou o esforço se torna um fardo pesado para carregar.

A falta de valorização e a cobrança são algo que consome muita energia. Isto

porque essa cobrança sempre vem como crítica, e o ser humano não gosta de ser criticado, mesmo que esta crítica seja uma oportunidade de melhoria e uma troca pelos esforços. Parece ser um retorno negativo do que exercemos, mas não é.

O próprio significado da palavra cobrança diz que é troca de valor ou algo que seja pago. Por isso, sempre que nos esforçamos para conquistar algo, esperamos o retorno. E, quando não o temos da maneira como esperávamos, sofremos.

Na vida e no dia a dia, o ato de cobrar nos remete a querer de alguém aquilo que não temos, ou seja, algo que não possuímos internamente e que foi imposto pela “vida”, pois, por algum motivo maior e porque precisamos aprender com isso, nós fomos merecedores de uma realidade que nos pressiona a criar responsabilidades excessivas desde cedo.

Essa pressão sofrida desde cedo faz com que cada um de nós esconda um sentimento profundo de falta de valorização, por isso buscamos o controle sobre aquilo que é difícil dominar. Ao controlar excessivamente a vida de quem nos rodeia e a nossa, ilusoriamente sustentamos esses sentimentos que fazem falta, como o de se sentir valorizado.

Normalmente, sentimos necessidade de “ser importantes”. Às vezes nós esperamos que as pessoas à nossa volta mostrem-se carentes. Fazemos questão de ajudar porque, quando alguém nos pede ajuda, podemos cobrar, mesmo sem ter consciência disso.

As cobranças geram problemas nos relacionamentos e afetam muito a autoestima de quem se sente cobrado, porque sufoca, pressiona e deixa dependentes algumas pessoas. Se um dia estas pessoas acordarem e não dependerem mais de nós, nosso mundo ruirá. Mas desabará porque sustentamos esse ideal em sentimentos de menor valia, o que não funciona.

Por defesa, em alguns momentos nos armamos de estupidez para ganhar atenção. Às vezes, brigamos ou perdemos o controle das nossas emoções impondo nossas vontades.

Já para quem não tem coragem de demonstrar o que sente, a maneira de se refugiar das cobranças é o medo de se relacionar com o que se quer. Essas pessoas, provavelmente, ficarão sozinhas e fechadas para as oportunidades. Sem perspectivas, ficam presas no mundinho delas e ainda acham que assim receberão atenção e que todos baterão à sua porta para lhes prestar qualquer socorro.

Se olharmos o assunto de forma positiva, poderemos até perceber que as cobranças (positivas) alavancam a vontade de mudar, porque em todos os setores da vida é necessário compreendermos quais ajustes serão importantes para melhorarmos. Se não

houver uma força que impulse, a tendência será a de não conquistarmos aquilo que pretendemos. Quando nos sentimos responsáveis pelo que conquistamos, o sabor é melhor, é diferente e nos traz um grande valor diante daquilo que conseguimos. É melhor atingirmos as metas a partir de nossos esforços do que ganharmos tudo pronto. Quem sente insatisfação, mesmo aparentemente tendo tudo, comprova o fato de que ter um mundo pronto nos desmotiva e nos desvaloriza diante das nossas conquistas.

Além de ver a cobrança como algo positivo, precisamos também desenvolver o sentimento de devoção ou dedicação. Apesar de o termo “devoção” fazer referência às práticas religiosas, ele nos diz que é por meio da fé na divindade que somos e em sua ajuda que alcançaremos os objetivos finais e espirituais. Trata-se apenas de reverenciar e adorar aquilo que se quer realizar. É fazer por prazer, como acontece nos planos superiores, e não apenas por obrigação. Não somos uma máquina que só precisa produzir; somos seres que estão aqui tentando expandir aquilo que nosso espírito é em outros planos e, para conseguirmos isso, precisamos crer e agir de maneira que isso venha a ser proporcionado a todos nós.

APRENDA A CONQUISTAR E A MANTER A CONFIANÇA EM SI MESMO!

Quando deixamos nossos projetos de lado, ou quando as nossas decisões ficam dependentes das outras pessoas, pagamos um preço por essa alienação. Consequentemente, para aprendermos a ter autoconfiança, nós viveremos momentos de perda.

Quando nos esquecemos daquilo que predestinamos para o plano físico (algo que alimenta essa autoconfiança), é porque estamos apegados a pessoas ou a crenças, e precisamos saber disto. Se não estivermos cuidando daquilo a que nos dispomos para evoluir, algo precisará acontecer para despertarmos. Como no Universo tudo anda e nada para, se a vida fica estagnada, pequenas perdas (em forma de pequenos acontecimentos, roubos, danos etc.) vão mexendo com a nossa estrutura de vida, como se fossem “recados” do universo, servindo de alerta para a percepção da falta de autoconfiança.

Esses indícios servem para entendermos que não podemos deixar de decidir pelo que realmente queremos porque precisamos contentar alguém. Como não entendemos o recado, ao passarmos pela perda, sentimos incapacidade de conquistar o que almejamos. Em um primeiro momento, achamos que não conseguiremos mais, entretanto essa perda testa a nossa fé, as nossas convicções e a nossa resistência com

nossos ideais de vida.

Até que, para percebermos de uma vez por todas que algo necessita ser visto, uma grande perda acontece para finalmente podermos ver o que estamos fazendo das nossas vidas.

Somos testados para sabermos se é aquilo mesmo que queremos e se nossos ideais estão coerentes com nosso objetivo espiritual. De nada adianta começarmos um novo projeto (um novo relacionamento, um novo emprego, o casamento, ter filhos etc.), por exemplo, se ele não está alinhado com nossa missão de vida aqui na Terra.

É claro que nós vamos sucumbir e vamos nos deixar levar por um sentimento ruim ao perdermos algo. Como a nossa condição mental provavelmente ficou presa a uma realidade confortante, nós acharemos que o mundo desabou sobre nossa cabeça. Diante desta visão, é óbvio que o mundo vai desabar mesmo, porque, até então, nós acreditávamos estar vibrando positivamente por um futuro brilhante, ao iniciar ou querer algo novo. E então nos perguntaremos: “O que fizemos de errado para merecer isso?”.

Não há nada de errado com o que mentalizamos, nem com a situação, pois tudo indica que haverá uma grande mudança, que precisamos aceitar algo novo.

Nesse instante, o desafio é mudar o padrão mental que estava engessado na realidade atual e sustentar na mente o que queremos, permitindo uma segunda chance, ou tentar novamente. Pode ser que não aconteça exatamente o que estamos pedindo, mas algo vai mostrar o que fazer, um caminho surgirá para cumprirmos esta meta.

Por termos o costume de controlar as situações, não percebemos, muitas vezes, que outras pessoas controlam nossa vida. Esquecemo-nos de “decidir por nós mesmos”, não confiamos em nossos propósitos, por isso sofremos.

Depois de um tempo, se nós não nos dermos conta de que não estamos assumindo compromisso com o que queremos, a tendência será perdermos mais até acontecer algo muito maior para nos mostrar tudo isso. Obviamente, uma mente engessada e apegada na situação atual não nos permitirá ver assim, mas tudo segue um fluxo de movimento e nós precisamos fazer parte da mudança, senão sofreremos.

As mudanças, em sua maioria, são traumáticas, principalmente quando são repentinas. Isto porque as pessoas são extremamente apegadas às crenças e aos ideais que não auxiliam nesta mudança. Em outras palavras, as pessoas têm medo de saber que cada um pode conseguir aquilo que pediu. Como diz o ditado: “cuidado com o que você pede, porque você terá!”.

Para praticar e aceitar a mudança ou algo novo, primeiramente devemos mudar os

nossos pensamentos “apegados” a velhas ideias, pois eles criaram esta realidade em que nós vivemos. Depois, devemos acreditar que não somos fracassados – pelo contrário, é nessa condição que nós teremos certeza de que estamos rumando ao encontro da concretização das nossas metas, seja no âmbito que for.

O mais importante é alimentarmos a confiança e não perdê-la. Precisamos confiar, pois nós atraímos as coisas boas e as coisas ruins para a nossa vida.

Além de compreendermos os momentos de perda como avisos de que estamos desalinhados com o real propósito da nossa evolução, não sabemos encerrar os ciclos harmoniosa e definitivamente, pois todas as situações que nós enfrentamos passam por um processo de nascimento, crescimento, amadurecimento e morte. Depois de um tempo, este mesmo ciclo se encerra para que outro se inicie. E, dependendo da maneira como está a nossa condição atual, atrairemos uma mudança para melhor ou para pior. São nossas escolhas que determinarão o próximo passo.

Lembremos que esse processo nunca para, porque o Universo vive em constante movimento. Se estagnarmos, algo nos moverá para esse fluxo.

Para a natureza, não importa se alguém está triste ou alegre: ela vai fazer brotar a mais linda flor no jardim. Mesmo que ninguém regue a flor nem cuide para que isso aconteça, ainda assim a natureza fará sua parte. E nós fazemos parte disso. Quando perdemos algo, podemos confiar que algo melhor virá.

Portanto, para começar a conquistar confiança, é necessário estabelecer metas e ter objetivos na vida; depois, o maior desafio é manter-se conectado com o que se está idealizando. Pergunte-se: será que isso serve para mim? Neste instante, seremos testados para sabermos se o que estamos pedindo é coerente com a nossa meta maior, que é evoluir. Por fim, devemos acreditar que é possível mudar para melhor e que, por mais que no momento atual estejamos longe da conquista, a fé e a confiança precisam andar juntas para mantermos a ideia unida ao fluxo do universo, o qual se mantém progredindo. Tendo esta certeza dentro de nós, saberemos que nada acontecerá para retrocedermos com nossos sonhos: pelo contrário, isso só mostrará que estamos no caminho para a realização.

MERECIMENTO X AUTOESTIMA

Chegar à fase adulta, entre vinte e trinta anos, tendo a certeza de que decidimos pelo melhor caminho é o que todos nós queremos. Algumas pessoas definem esse período como um momento de libertação de certos dogmas, os quais até então serviam para

nutrir apenas quem estava do nosso lado. Muitas vezes nos deparamos com situações nas quais a dúvida surge e exclamamos: “Ah, se eu pudesse adivinhar o que fazer para melhorar esta situação!”,

Diante disso, na maioria das vezes, questionamo-nos sobre como agir sem prejudicar nossa família ou pessoas de nosso convívio, para não sofrer com a rejeição nem com os julgamentos. Acatamos ideias e conceitos para não ficarmos sós.

Não nos damos conta de que enfrentar a rejeição significa rejeitar a ideia de satisfazer nossas vontades. Por causa disso, nós rejeitamos o merecimento de conquistar algo por nosso próprio esforço. Preocupamo-nos mais com o que os outros irão pensar se agirmos desta maneira do que em agir condizentes com a nossa realização.

Merecer é sentir-se digno de realizar alguma coisa através do que temos de melhor. É ter coragem para agir independentemente do que receberemos em troca. Esta é a força propulsora para seguirmos em frente e vencermos os desafios que aparecem nesse âmbito.

Consequentemente, as pessoas se opõem por medo de ser condenadas ou de falhar. Entretanto, isso as faz cair facilmente nas ilusões do mundo em que vivem. Elas não veem que estão acatando mais a opinião alheia do que a sua própria e acabam agindo desta forma, para fugir da necessidade de preencher o vazio que sentem com algo que nem sabem o que é. Esse «vazio» é aquele que pode ser preenchido por autoestima, por crença na ideia de que somos belos e capazes.

Aceitar é concordar em receber sem precisar provar nada a ninguém, pois isso deve acontecer naturalmente, sem esforço. É acolher sabiamente as nossas decisões e nos admitir diante do que somos e do que conhecemos sobre nós mesmos.

Se não nos aceitarmos, acabaremos nos isolando de nós mesmos, não iremos expandir em nada e ainda nos afastaremos de tudo o que nos traz satisfação interna.

Lembremos mais uma vez: decidir e ter firmeza naquilo que prezamos é o que alimentará definitivamente a autoestima, porque, se não agirmos tendo certeza do que queremos, essa falta de decisão nos afastará de pessoas e de ideais diferentes do “normal”. A “normalidade das coisas” é estar em sintonia com nosso bem-estar! Não importa se esta ou aquela pessoa aceita o que é bom para nós – essa capacidade de resolver as coisas, de saber o que queremos e de ter firmeza no que decidimos gera uma força e uma energia inabaláveis, desde que tudo isso seja pautado em algo que nos faça crescer e ser melhores.

É importante sabermos que essa maneira de viver e de ser não é rebeldia, mas sim uma forma de assumirmos o que queremos como sendo um ideal de vida.

Para ter certeza de que estamos nos assumindo, somos testados nos

relacionamentos, no trabalho, na escola, nas amizades e assim por diante. É comum deixarmos nossos familiares nos controlar e controlar o que fazemos. Este teste serve para ver se sucumbiremos às vontades deles ou às nossas. Nesses momentos podemos dar atenção ao que decidimos ser melhor para nós ou não.

Não são as pessoas, os lugares e as situações que nos rejeitam. Somos nós próprios que nos desprezamos.

Exemplo de situação que acontece para quem precisa aprender a não “se rejeitar” é um relacionamento amoroso que não deu certo. Quando acreditamos ter encontrado alguém especial, essa pessoa pode nos rejeitar e ficar com outra. Em outros casos, nós não conseguimos nos relacionar bem com outros indivíduos e não compartilhamos com eles; fugimos porque temos medo de nos entregar e de sofrer rejeição, em razão das experiências amargas pelas quais passou a alma.

Em outros momentos, poderemos sofrer rejeição dentro do mercado de trabalho, pois nunca acreditamos ser bons o bastante para conquistar a vaga que almejamos e, quando uma oportunidade surge, ficamos de lado e outra pessoa toma nosso lugar.

Nós precisamos compreender que a melhor opção é aquela que nos alimenta com autoconfiança, sentimento que nos faz sentir competentes diante das conquistas, mesmo pequenas. É necessário nutrir a aceitação incondicional, valorizar-nos e saber que esses dois pilares (confiança e aceitação) auxiliarão no desenvolvimento da autoestima.

Por isso é necessário desempenhar várias funções na vida, as quais nos ajudarão a descobrir as potencialidades que nós temos. Sem essa autodescoberta, dificilmente poderemos alimentar a autoestima e a autoconfiança.

Acreditar que somos bons naquilo que desenvolvemos, aceitando e valorizando cada passo que damos rumo à concretização do que queremos, é uma chave para nos religarmos com nosso poder pessoal. E, quando falo de poder pessoal, estou falando de um poder individual, de um controle emocional e da capacidade de conduzir a própria vida não dependendo de nada nem de ninguém para ser feliz. Buda dizia que o rei mais nobre de todos os reis é aquele capaz de se dominar.

Exercitar o Poder Pessoal é sair da ilusão de que o mundo governa nossas ações. É poder nos superar e nos surpreender com o que nos estamos tornando.

Vou propor um exercício que pode ser praticado todos os dias, ao acordar. Olhe-se no espelho e aceite todas as qualidades que você vê refletidas. Aos poucos, sinta sua alma, pois normalmente não podemos vê-la, apenas senti-la. Perceba, no seu corpo, a beleza que só você conhece, mesmo que as outras pessoas não a vejam. Cada vez que praticamos isso, conectamo-nos com nosso poder de amar e de contemplar o que a vida

tem de melhor para nos oferecer. A partir desse pequeno trabalho, aos poucos, vamos eliminando o sentimento de rejeição e criando o poder pessoal, capaz de transformar este sentimento em algo belo e positivo. Sem falar nos resultados que obteremos posteriormente, pois o universo nos trará oportunidades incríveis de progresso em todos os sentidos: relacionamentos, amizades, emprego...

ABANDONO: A SOLIDÃO CAUSADA POR FALTA DE AMOR PRÓPRIO

Também na fase dos vinte aos trinta anos, a nossa consciência vai despertando para compreender mais as questões voltadas à espiritualidade. Espiritualidade é um estado de espírito, é a relação natural do homem com Deus. Pessoas espiritualizadas são aquelas que compreendem que são espíritos, feitos muito mais do que de matéria. A espiritualidade não está diretamente ligada com nenhuma religião em especificamente, representando assim qualquer ligação do ser humano com seu criador. É diferente de religião, pois necessariamente não apresenta dogmas nem crenças, sendo assim sinônimo de libertação. Representa, também, o desapego de forma consciente aos bens materiais e às pessoas.

Nessa fase da vida, nós começamos a investigar minuciosamente questões que a ciência não pode explicar e às quais as religiões não sabem responder. Algumas terapias não percebem e não sabem sanar essas dúvidas e nós procuramos algo que não conseguimos encontrar com o que construímos: casa, carro, dinheiro, família, relacionamentos e *status* não preenchem o vazio que sentimos internamente.

Sentir-se só e desamparado, ciclicamente, é indício de que se precisa curar abandono. Às vezes, quando somos crianças, não temos amparo do pai ou da mãe; num relacionamento afetivo, somos deixados por qualquer motivo; nossos amigos vão embora e nos abandonam... Várias coisas acontecem ao longo da nossa vida para compreendermos que precisamos curar esse sentimento. Enquanto não aprendermos e não resolvermos isso internamente, o sentimento estará sempre presente.

Para se sentir só, basta não querer ver nada, não querer ver ninguém. Muitas vezes esses indivíduos se flagram em locais onde estão rodeados de pessoas queridas, mas um vazio vai preenchendo o peito. Vem uma vontade de sumir, de ficar longe de todos, afinal de contas, sempre se sentem assim: sozinhos. Então para que estar com alguém, de que importa?

Diante dessa análise, podemos compreender também que o abandono acaba por trazer o isolamento. Isolamo-nos de pessoas porque nos sentimos abandonados, e

muitas vezes não sabemos por quê.

Assim como a rejeição, o abandono é causado por falta de amor próprio e passamos por momentos em que duvidamos da nossa razão de existir, como se houvesse um vazio que nada preenchesse ou como se algo ou alguém tivesse sido perdido. Frequentemente, nós passamos por situações em que não nos sentimos importantes. Com isso, desacreditamos que possa existir “algo maior” ou um Deus.

Precisamos aprender a nos presentear com carinho, atenção, afeto e demonstrações de amor não projetando isso fora, mas sim dentro de nós mesmos. Todas as situações vividas desde a infância só nos mostram, por meio das coisas terrenas, como nos sentimos sós perante nossa espiritualidade ou com relação ao desenvolvimento do nosso espírito. A distração com outras prioridades nos ilude a tal ponto que mais esquecemos de Deus ou dessa Força Criadora do que lembramos.

Às vezes temos tudo e temos multidões ao nosso redor, mas, ao mesmo tempo, parece que não temos nada nem ninguém. Dedicamos poucos momentos para trabalhar nossa espiritualidade, isso que nos faz falta.

É interessante fazermos uma pergunta para refletirmos sobre se realmente nos amamos de verdade e se estamos nos comprometendo com isso a cada dia: quem é mais importante em nossa vida? Nas primeiras vezes, pensamos em várias pessoas, menos em nós mesmos.

Distanciarmo-nos de nós mesmos é o mesmo que nos distanciarmos de Deus, pois, se somos feitos à imagem e à semelhança Dele, somos um pedacinho do Criador, assim como a própria palavra Deus, onde no meio tem “eu”.

Podemos lembrar sempre que a pessoa mais importante da nossa vida somos nós mesmos. Jesus já dizia: «Ama teu próximo como a ti mesmo!». Isso é uma dádiva que construímos aqui na Terra todas as vezes em que reencarnamos. Quanto mais aprendemos a nos amar, mais tempo ganhamos e mais benefícios nós atraímos. O amor alimentado internamente nos eleva e faz aflorar a nossa espiritualidade e a presença divina, a qual nunca nos abandonará.

Para praticarmos esse amor divino que buscamos sentir, não é necessário procurar um templo sagrado, frequentar algum centro ou mesmo ter uma religião, pois lá não nos sentiremos totalmente completos se não tivermos esse sentimento de amor fluindo dentro de nós. Como poderemos contemplar o momento sagrado de uma cerimônia, seja onde for, se não contemplarmos a nossa verdadeira essência? Em alguns momentos, é necessário perceber que o que precisamos sentir deve partir de dentro de nós, primeiro. Só sentiremos alegria, por exemplo, se a conquistarmos. O sorriso que receberemos dos

outros só virá quando estivermos vivendo isso internamente.

Se queremos que Deus, que o Plano Espiritual, que os Anjos e que os Santos nos auxiliem, é preciso cultivar dentro de nós o que eles sentem por todos os seres deste plano e de outros: amor incondicional!

Mesmo que não pratiquemos nada espiritual, mesmo distantes de nós, Eles nunca nos abandonam. Algumas vezes, pensamos que Nossos Amigos Espirituais se esquecem de nós, porque não acreditamos que seja possível ter este amparo e porque não confiamos na presença divina que vive dentro de nossos corações. Mas basta invocar a presença de qualquer Ser Espiritual, independentemente da crença, que lá estarão Eles: firmes, amparando, cuidando e amando cada escolha que fizemos para alcançar a plenitude que eles alcançaram. Apenas precisamos conectar-nos com tudo isso! E, claro, essa conexão se dará a partir do momento em que estivermos abertos para que essas forças atuem sobre nós.

COMPREENDENDO O SENTIMENTO DE INJUSTIÇA E ROMPENDO COM A VITIMIZAÇÃO

A injustiça que vivemos hoje, em todos os setores da vida, está intimamente ligada ao sentimento de vitimização. Sentirmo-nos vítimas, sofrendo diante das situações difíceis, é muito comum, principalmente porque não compreendemos que ajudar as outras pessoas e a nós mesmos só será possível se arregaçarmos as mangas e trabalharmos. Se só reclamamos das situações e sempre nos consideramos vítimas, não podemos ser justos e tampouco teremos uma vida justa.

Deus ou a Força Criadora, ou qualquer força que acreditamos que criou o mundo, não pode ter feito um mundo injusto! Crer que tudo é injusto é acreditar que a vida é ruim. Analisando nossas ações, será que realmente não precisamos dos aprendizados que cada situação conflitante apresenta?

Um dia ou outro, em uma vida ou em outra, temos que responder pelos nossos atos, colher o que plantamos. Esta, sim, é a lei que governa nossa vida. Assim, poderemos nos livrar um pouco da culpa que sentimos pelos outros, pois sabemos que tudo o que é feito agora tem um preço a ser pago, ou seja, toda ação gera uma reação – é a lei do carma. Portanto, se uma pessoa sofre, ela “mereceu” esse sofrimento, pois, nessa vida ou em outra, ela fez coisas que a fizeram sofrer nesse instante. Da mesma forma, pessoas que estão felizes mereceram a felicidade.

Se não entendermos essa ótica reencarnacionista, não conseguiremos alcançar a maestria da consciência que a verdadeira justiça proporciona aos corações aflitos. Essa

consciência só é adquirida quando nós nos abrimos para compreender o que a injustiça faz com todos nós, seres humanos. A falta de entendimento e a alienação mais uma vez fazem com que sintamos culpa e medo de enfrentar a vida e ainda nos aniquila de nosso poder pessoal, que é conquistado por meio da confiança, da segurança, da coragem e do sentir-se bem.

Chegamos a um estágio, nesta obra, em que precisamos nos despir do sentimento de vítima e entender definitivamente que não existem vítimas nem vilões nas nossas vidas. Praticamente tudo o que enfrentamos serve para nosso aprendizado. Ser vítima das situações nos fará ter os piores sentimentos e isso de nada adiantará, pois ninguém nos ajudará a resolver o que nós precisamos resolver. Em contrapartida, se deixarmos de procurar culpados para nossos desafios, alimentaremos sentimentos mais nobres, os quais nos farão muito bem, auxiliando para encontrar novas oportunidades.

Não obstante, também não podemos achar que somos castigados por nossos atos, mas as experiências nos mostram onde erramos e onde podemos acertar, ou melhor, são resultado de nossas escolhas. Por isso temos o livre-arbítrio apenas para optar por ser o coitado ou ser o guerreiro, no sentido de que, se precisar derrubar uma parede para alcançar o que nos fará feliz, que assim seja.

Da mesma maneira, sofrer pela dor do outro não resolve quase nada. Se nós podemos ajudar “esta ou estas pessoas injustiçadas” a mudar suas vidas, precisamos fazer isso através de um gesto altruísta, e não sofrer e chorar.

Conosco funciona da mesma maneira: quando olhamos apenas para “nosso próprio umbigo” e achamos que o mundo não é justo, é necessário refletir, ou seja, ver mesmo diante dos nossos olhos se nós somos injustos com nossas atitudes, tanto para nós como para o outro.

O sentimento de injustiça foi criado para deixar o ser humano sem poder pessoal, sem força de vontade e para sermos meio robotizados. Isso quer dizer que, se nos sentimos vítimas, fica mais fácil controlar nossas ações. Agindo assim, não daremos trabalho para o grande sistema que governa tudo o que aprendemos cultural e socialmente.

Para deixarmos de sofrer desnecessariamente com estes sentimentos (injustiça e vitimização), é preciso sair da zona do conformismo. Não nos podemos conformar que seja assim: sofrer e pronto! Temos que avaliar bem a situação pela visão reencarnacionista, questionando-nos: será que essa pessoa não “necessitou” dessa situação para evoluir? Ao entendermos que a alma é imortal, não ficaremos alienados apenas nesta vida e nesta condição. Lembremos sempre: a infância não é o começo e a

morte não é o fim, portanto esta pessoa está vivendo uma continuação do que já passou ou do que já fez os outros passar. Depois de refletir sobre isto, compreenderemos que o cenário em que ela vive é ideal para aflorar o que a fará ser melhor.

Obviamente, essa ideia serve para todos nós. Ao nos depararmos com uma situação desafiadora, a primeira coisa é pensar por que atraímos o acontecido. Este novo olhar nos auxilia muito a sair de qualquer ocasião difícil.

Não viemos para este mundo material apenas para sofrer, mas para aprender. E o aprendizado se dará quando nos despiremos da dor que sentimos sob todos os ângulos. Afinal, sofrer e chorar não são as melhores alternativas para mudar o cenário triste, mas essas ações só alimentarão a injustiça.

Para saber o que é a verdadeira justiça, basta observar a perfeição da natureza divina. Praticamente tudo o que Deus criou e deixou para nós é belo, puro, amável e emana o que ele, o Criador, é. E nós somos iguais, feitos pelo mesmo princípio de perfeição. O que fazemos é ir contra esses desígnios e nos desviar da Fonte que nos sustenta de amparo. Com isso, deixamos de crer num mundo perfeito e justo, mas quem criou o mundo injusto? Fomos nós. Para acabar com ele, precisamos fazer o caminho inverso e alimentar o sentimento de justiça conscientemente.

RESUMO / TÓPICOS IMPORTANTES

- Temos um fluxo de energia que nos dá vida e ele é captado a todo instante e abundantemente. Nosso espírito é quem recebe.
- Sentimentos e emoções qualificam e desqualificam esse fluido.
- Para ter saúde, é necessário acreditar em si e confiar nessa força que nos alimenta.
- Construímos um cenário de doença, assim como o eliminamos.
- A maior dica é descobrir esse potencial e o poder para acionar a fé em nós mesmos e nas possibilidades de cura.
- O medo tem seu lado positivo, que é aguçar nossos sentidos e nossa intuição, como também seu lado negativo, que é transformar-se em refúgio para não resolver situações pendentes.
- Como normalmente não gostamos de encarar a verdade sobre as coisas, preferimos ter medo de enfrentá-las.
- Quando sentimos aquele “friozinho na barriga”, às vezes essa sensação está nos

alertando de que não devemos agir. Neste caso, é interessante trabalhar para desenvolver a intuição, por meio de práticas de relaxamento.

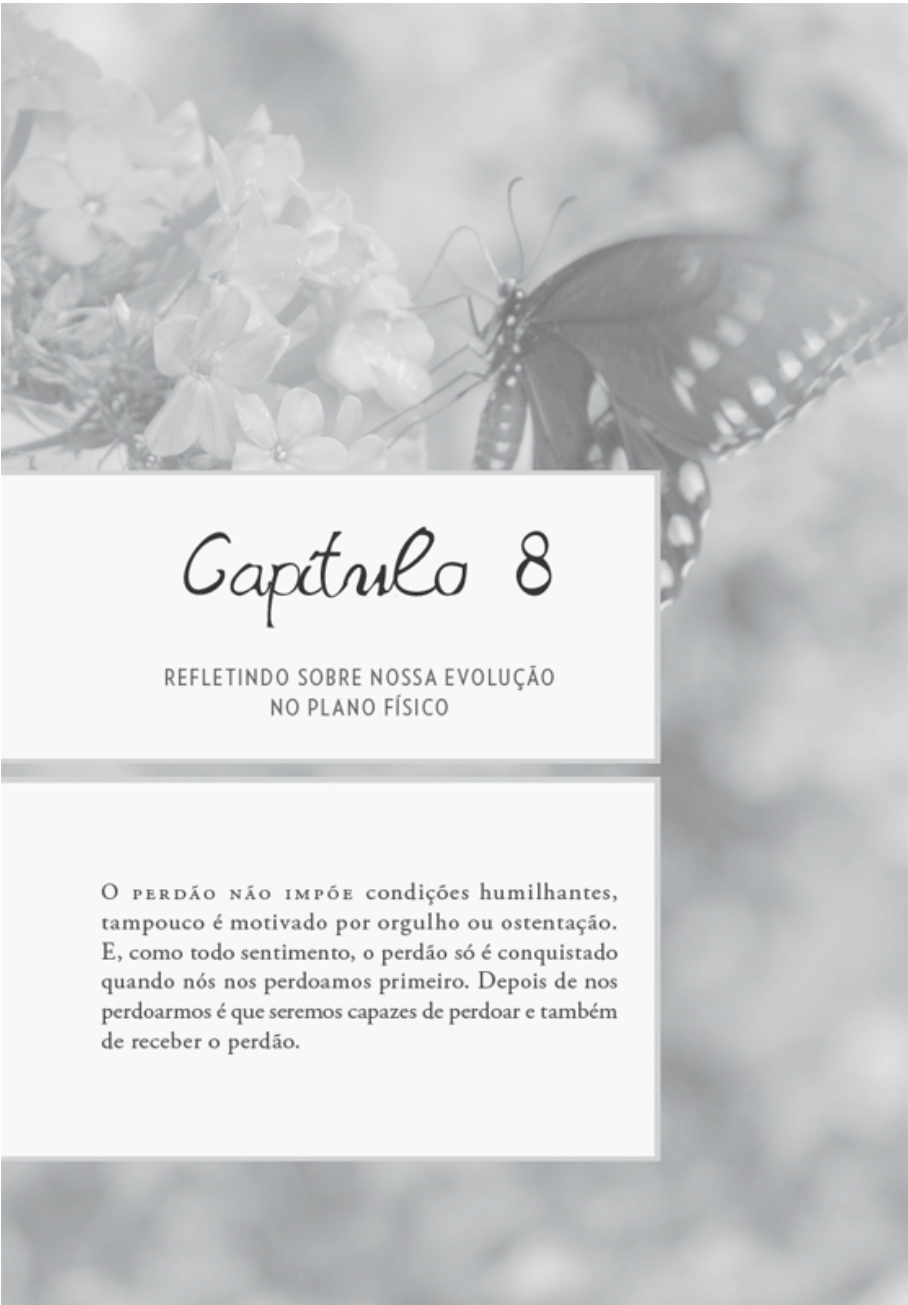
- Por falta de amor, não encontramos prazer em viver, por isso nos viciamos em algo que aparentemente substitua esse amor.
- Excesso de cobrança ou falta de responsabilidade também podem estimular o vício. Lembremos que não somos vítimas disso, mas precisamos aprender com as situações que se apresentam.
- Viciamo-nos em emoções negativas, em pessoas, em relacionamentos, em problemas, em reclamações...
- Para nos libertarmos do vício, é necessário reconhecer e amar quem somos, aprendendo qual vínculo nos faz bem e qual nos faz mal. Isto nos dará força para sustentar a determinação em parar de usar o vício como uma fuga.
- Cobrar nos remete à troca; por isso, quando nos esforçamos para conquistar algo, esperamos o retorno.
- Quando cobramos algo de alguém, normalmente é algo que nós precisamos suprir internamente: falta de valorização.
- Sonhamos com um mundo em que não haja cobrança e no qual também sejamos valorizados, esquecendo que isso pode ser alimentado e conquistado internamente.
- É de nossa responsabilidade agir de modo condizente com o que projetamos para o futuro.
- Quando somos cobrados por cumprir nossas obrigações e não a cumprimos, sofremos um sentimento de incapacidade.
- Sem termos propósitos e ideais de vida, os esforços se tornam um fardo pesado.
- Ser cobrado coerentemente alavanca nosso progresso.
- Conquistar pelo próprio esforço é o que traz valor interno. Por isso, é necessário dedicação e devoção.
- Para despertarmos, às vezes, acontece uma perda. A situação serve para nos ajustarmos no caminho da nossa evolução espiritual.
- Somos testados para ter certeza do que pretendemos realizar e se isto está alinhado com nosso projeto espiritual.
- Precisamos mudar nosso padrão mental, ter fé e confiar naquilo que desejamos

realizar.

- Tudo segue um fluxo de movimento, e a perda indica que é o momento de encerrar um ciclo para iniciar outro.
- Passos para ter confiança: traçar metas, manter-se conectado com o que se quer, ter certeza do que pedir, ter fé e crer na concretização da meta.
- Rejeitamos a ideia de merecer algo.
- É importante agirmos independentemente do que receberemos em troca.
- O vazio que sentimos pode ser preenchido por autoestima e por acreditarmos que somos belos e capazes e por aceitarmos que temos essas qualidades.
- Acreditar que somos bons no que fazemos e exercitar o poder pessoal são dicas que ajudam a evitar a rejeição. Em outras palavras, devemos acreditar no poder da superação.
- A normalidade das coisas é estarmos bem conosco.
- Olhe-se no espelho e aceite todas as qualidades que você vê refletidas. Aos poucos, sinta sua alma, pois não podemos vê-la, apenas senti-la. Perceba, no seu corpo, a beleza que só você conhece, mesmo que as outras pessoas não a vejam.
- Sentir-se só e desamparado, ciclicamente, é indício de que se precisa curar abandono e isolamento, pois uma coisa leva à outra.
- Distanciar-se de nós mesmos é o mesmo que distanciar-se de Deus.
- Todas as vezes que reencarnamos, aprendemos mais sobre como nos amar.
- Conseguimos ver a essência das coisas quando vemos a nossa. Conquistamos o amor das outras pessoas quando nos amamos. Enfim, tudo aquilo que precisamos que o mundo nos ofereça tem que ser nutrido por nós primeiro.
- Mesmo sem que tenhamos consciência de algo espiritual, os Mentores ou Seres de Luz acompanham nossa evolução, estando sempre ao nosso lado.
- Crer que tudo é injusto é acreditar que a vida é ruim. Se analisarmos nossas ações, será que realmente não precisamos dos aprendizados que cada situação conflitante nos apresenta?
- Se não entendermos nossa existência sob uma ótica reencarnacionista, não conseguiremos alcançar a maestria da consciência que a verdadeira justiça proporciona aos corações aflitos.
- Praticamente tudo o que enfrentamos serve para nosso aprendizado, e postar-se

como vítima só alimenta sentimentos negativos e destrutivos.

- Não viemos para este mundo material apenas para sofrer, mas também para aprender. O aprendizado se dará quando nos despiremos da dor que sentimos sob todos os ângulos.
- Para saber o que é a verdadeira justiça, basta observar a perfeição da natureza divina. Praticamente tudo que Deus criou e deixou para nós é belo, puro, amável e emana o que o nosso Criador é.



Capítulo 8

REFLETINDO SOBRE NOSSA EVOLUÇÃO
NO PLANO FÍSICO

O PERDÃO NÃO IMPÕE condições humilhantes, tampouco é motivado por orgulho ou ostentação. E, como todo sentimento, o perdão só é conquistado quando nós nos perdoamos primeiro. Depois de nos perdoarmos é que seremos capazes de perdoar e também de receber o perdão.

O RECONHECIMENTO DA PESSOA QUE NOS TORNAMOS



SER HUMANO QUE CONSEGUE ALAVANCAR sua vida profissional, ter o

trabalho dos seus sonhos, fazer aquilo de que gosta, viver um relacionamento livre e feliz, obter saúde e buscar alinhar-se constantemente com seus propósitos maiores passa pela fase dos trinta até os quarenta anos atento para seguir avançando em direção à maior obra que o espírito pode construir, que é o encontro com a verdadeira essência.

Se nos sentirmos plenos com a vida que temos, os nossos projetos se encaminharão naturalmente e seguirão seu fluxo evolutivo sem nada a perder.

Aos poucos, adquirimos hábitos de vida saudáveis para chegarmos ao fim da nossa atual existência física com aquela sensação de “missão cumprida”, e nos sentiremos satisfeitos com tudo o que realizarmos até aquele momento. Viver uma vida assim é a verdadeira satisfação da alma!

Essa realidade existiu na vida dos Grandes Mestres, os quais deixaram estas máximas como lições para todos nós.

As pessoas, em sua maioria, ao aproximarem-se dos quarenta anos, não compreendem as escolhas que fizeram antes de nascer e poucos têm essa visão sobre as experiências e os aprendizados. Vivem cheias de medo, sem expectativas. Sofrem com a síndrome do pânico, por não saberem que rumo dar à vida. Sentem-se cansadas de ter uma vida sofrida. Sua sexualidade e sua espiritualidade estão mal resolvidas, bem como os relacionamentos. Além disso, as cobranças são grandes e o valor que as pessoas mereciam não é dado – essa falta de valor vai refletir no trabalho, que, com a desculpa da “necessidade”, pode ter deixado de lado os sonhos. Essas pessoas também podem ter enfrentado perdas grandes ou pequenas e, sem obter os aprendizados, podem ter-se sentido vítimas da injustiça. O dinheiro passou por mais momentos de escassez do que de abundância. Em várias fases sentiram abandono e rejeição. Por fim, em exames de rotina, descobrem que estão doentes.

Nesse momento de desespero interno, certamente nos sentiremos fracassados e pensaremos que a vida sempre foi um fardo pesado, pois de repente nos percebemos sem dom nenhum, sem vontade de nada, sem forças para continuar, e não acreditamos mais que existe felicidade real.

Com isso, alimentaremos a doença, porque ela é a consequência de tanto sofrimento e de falta de amor. Como temos pouca consciência de por que ela se

manifesta, nós a usaremos para nos refugiar, achando que o destino foi cruel e que não merecíamos ficar doentes, mas, já que esse “foi o preço pago” por tanto esforço, que assim seja. Aceitamos ser doentes como se isso fosse um presente e também para mostrar para as pessoas que nos rodeiam o quanto somos “vítimas indefesas” das dificuldades da vida. Alguns encontram uma força enorme dentro de si e mudam completamente a sua realidade, o que os fará curar a enfermidade. Enfrentam a realidade e veem que precisam mudar sentimentos, emoções e que devem acreditar na sua vontade de viver para ficar bem – e conseguem! Outros simplesmente se frustram, não compreendem o que aconteceu, não se ajudam e desencarnam doentes tanto do corpo como do espírito.

Infelizmente, se fracassamos, essa realidade foi construída por nós mesmos.

Quando nos dermos conta disto, poderemos reformular e mudar as crenças negativas; caso contrário, nós chegaremos ao final de uma vida insatisfeitos com o que fizemos com ela. E não é com os outros que sentiremos essa insatisfação: é conosco. Ninguém é culpado pela nossa infelicidade, a não ser nós mesmos.

Quando nossa alma chega ao Plano Astral Superior ou Inferior e vemos uma vida mal vivida, a própria consciência percebe o que fizemos de errado e percebe, principalmente, que tivemos mil oportunidades para mudar e não quisemos. Diante disso, a vergonha é enorme, imensurável!

Lá ninguém nos julga. Quem faz isso somos nós, o que é mais dolorido. Perceber que perdemos mais uma chance de evoluir é triste demais para nossa alma.

Ao refletirmos sobre tudo o que experimentamos aqui neste plano físico, é possível que, ao reencarnarmos, nós tenhamos que viver a mesma experiência e começar outra vida parecida, caindo nas mesmas armadilhas, convivendo com pessoas com quem ainda não nos harmonizamos, e assim por diante.

A escolha de mudar a realidade que hoje nos faz sofrer é nossa. Se hoje não nos sentimos vitoriosos nem temos a certeza de que cumprimos nosso papel, é necessário começar a perceber nosso universo a partir de agora – não devemos esperar um segundo para isto.

Depois de perceber nosso universo, precisamos aceitá-lo e procurar resolver as pendências que são necessárias para começarmos o trabalho de evolução da consciência, para finalmente reconhecermos o que estamos fazendo aqui na Terra.

PERDÃO, AUTOPERDÃO E O PECADO – A CONSCIÊNCIA ESPIRITUAL QUE ADQUIRIMOS NA TERRA

Ao percebermos que podemos ter fracassado em tantas áreas da vida, ao nos

permitirmos errar ou ao menos compreender os erros cometidos, que nos levaram aonde estamos hoje, nós precisamos passar por um processo de perdão e autoperdão.

O perdão é uma palavra que, quando pensada ou pronunciada, logo é remetida a um estado humanitário ou algo superior à consciência humana, ou seja, o perdão está associado ao esquecimento completo e absoluto das ofensas, desde que venha do coração, com sinceridade, com generosidade e sem ferir o amor próprio do ofensor. O perdão não impõe condições humilhantes, tampouco é motivado por orgulho ou ostentação. E, como todo sentimento, o perdão só é conquistado quando nós nos perdoamos primeiro. Depois de nos perdoarmos é que seremos capazes de perdoar e também de receber o perdão.

Ao longo da história, esse sentimento tão puro fez os seres humanos padecer da pior forma possível, porque a humilhação de precisar contar para alguém que era pecador (só por controle político e religioso) os fez afastar-se da verdadeira redenção. A confissão que muitos fizeram para se livrar dos pecados apenas os levou a ser mais pecadores de si mesmos; além disso, transferiram a alguém que também erra todo o poder pessoal de decidir e aprender com os erros, sem falar na cobrança interna e na pressão sofrida, que os deixaram longe da libertação das faltas cometidas.

Sem compreender seus equívocos e ao deixá-los nas mãos de alguém, a pessoa não deixará de cometê-los, porque a responsabilidade não estará em si, mas no outro, e isso é um grave erro.

Neste período de nos questionarmos sobre nossas escolhas (principalmente se estamos próximos dos quarenta anos e pouco nos permitimos fazer isso), obrigatoriamente questionamos nossa fé ou o dogma que seguimos até então. Pode ser que nós não queiramos nem aceitemos ver além do que sabemos, pode ser que não queiramos porque carregamos dentro de nós o ato de punição da nossa religião, mesmo que inconscientemente, ou pode ser que queiramos nos libertar de algo que não nos conecta a nada e ainda nos distancia de “algo maior”.

Claro que, para muitas pessoas, esse questionamento começa desde cedo e, nesse caso, a partir desse momento, os ideais começam a ter relação com a realidade.

Seguindo ou não uma religião, as pessoas passivas ou rebeldes sabem internamente que existe algo mais do que esse mundo e do que seu próprio corpo. É isto que querem entender: o que existe além do mundo material.

O intuito dos Seres de Luz e a finalidade do ser humano de estar neste mundo é construir aqui o que há lá em cima e trazer o paraíso de volta a este lugar, ou seja, reconstruir o que se destruiu.

No atual momento e da forma como a humanidade vive, é muito difícil nos conectarmos com Deus sem nos conectarmos conosco. É necessário conhecer além do que já conhecemos e nos render a tudo o que pode nos trazer satisfação! E, se nossa crença hoje não nos faz sentir muito bem, é hora de mudar, senão ficaremos muito distantes de Deus e da Sua essência, ou seja, devemos nos religar com a Fonte, como sugere o significado de religião.

Poderíamos libertar-nos da culpa e do medo, pois a Santa Inquisição não existe mais, só dentro de nós mesmos. Então, ninguém nos poderá dizer o que fazer para sair disso, nem seremos conduzidos. Esse tempo já passou, não existe mais. Agora todos nós somos livres para escolher.

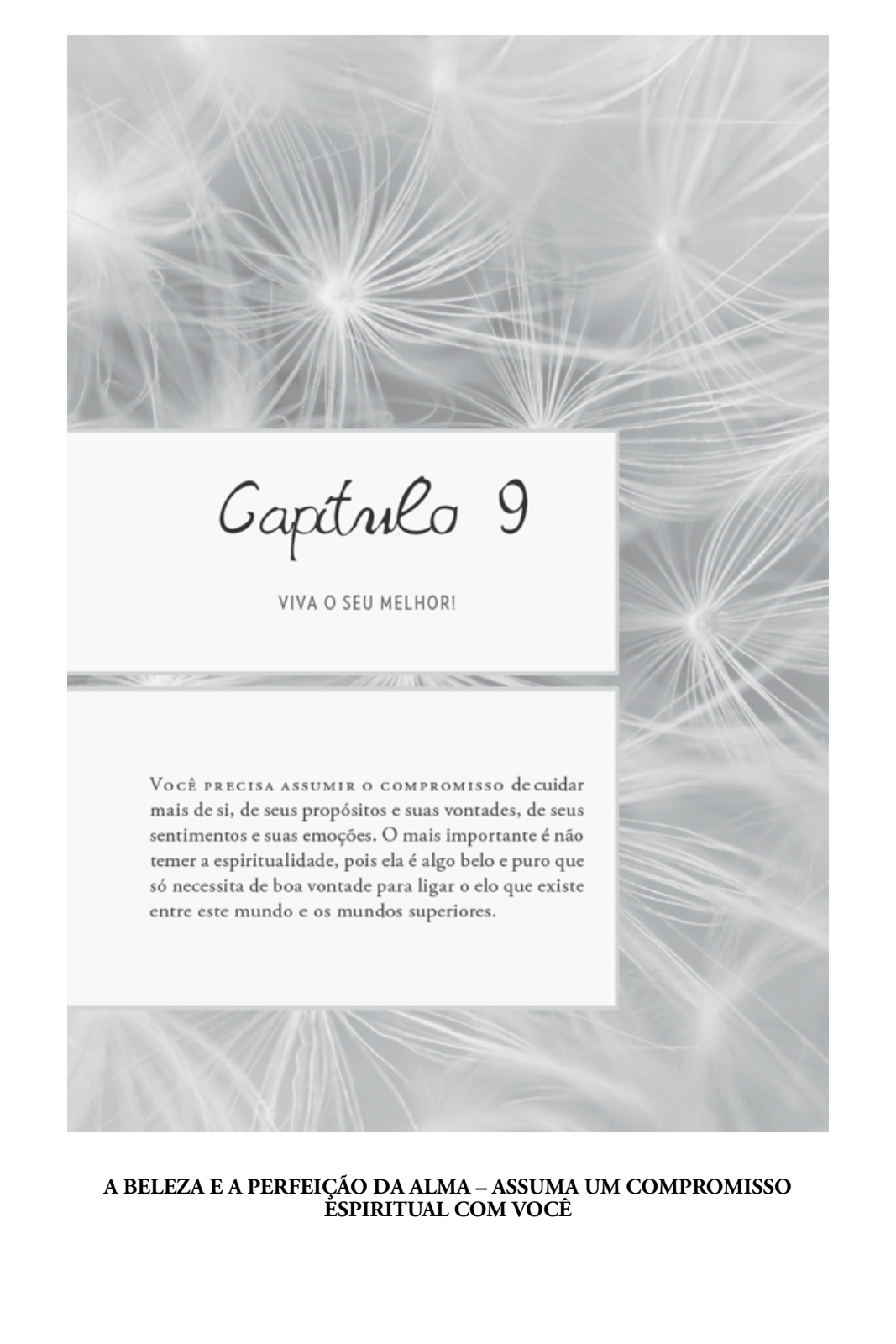
Quanto mais amorosa for nossa crença, mais alimentaremos o sentimento do amor; quanto mais presa e limitada ela for, mais presos e limitados nos sentiremos. Não quero questionar aqui qual a melhor crença ou religião, pois cada um sabe o que é melhor para si próprio, inclusive aqueles que não creem em nenhum dogma, porém são espiritualizados. O que quero é ajudar no entendimento de quais escolhas estão nos levando à plenitude de nossos atos e quais não estão.

No Plano Espiritual Superior, a religião é apenas o coração conectado a tudo o que existe. Não estar aberto a perceber além dos nossos próprios olhos é o mesmo que tentar controlar aquilo que não pode ser controlado. É isso que algumas religiões querem: que sejamos fiéis, mas só deste dogma. Isto aprisiona. E é por seguirem este modelo de “controle religioso” que as pessoas ficam distantes da Essência Divina.

Controlar pessoas e situações nos distancia muito de nosso propósito crístico, que é o de nos manter alinhados com a expansão do espírito, que não tem limite quando está feliz. E o controle não nos faz perdoar, mas nos frustra, produzindo revolta e até ódio.

Para adquirir consciência espiritual na Terra, é necessário crer naquilo que sustenta a nossa espiritualidade de verdade. De nada adianta ir a cultos e missas ou participar de encontros, de sessões no centro espírita se fora dali não praticamos nada de bom para nós nem para as outras pessoas. Precisamos ser amáveis, fraternais e espirituais no dia a dia – esta é nossa grande missão. Saber perdoar atos falhos, tanto nossos como do nosso irmão, e compreender a vida de forma expansiva e não limitada também é nossa tarefa. Às vezes, levamos muitas vidas para aprender a contemplar sentimentos nobres, podendo em alguns anos adquirir toda a sabedoria necessária para nossa evolução. A busca é incessante e importante para podermos usufruir do que temos de melhor!

- A maioria das pessoas, ao aproximarem-se dos quarenta anos, não compreende nada das escolhas que fizeram antes de nascer e poucos têm essa visão sobre as experiências e os aprendizados.
- Quando percebemos que a vida não foi como gostaríamos ou quando descobrimos que estamos doentes, temos duas tendências: reagir e enfrentar ou nos frustrar. Frustrando-nos, alimentamos a doença e desencarnamos mais cedo, ao passo que, enfrentando as dificuldades, nós evoluímos.
- Perceber que perdemos mais uma chance de evoluir é triste demais para nossa alma.
- Percebendo e aceitando nossos desafios, é possível recuperar o tempo que perdemos.
- O perdão é conquistado quando nós nos perdoamos primeiro. Depois de nos perdoarmos, seremos capazes de exercer o perdão.
- Há momentos em que questionamos nossa fé ou o dogma que seguimos até então.
- Seguindo ou não uma religião, as pessoas passivas ou rebeldes sabem internamente que existe algo mais do que este mundo e do que seu próprio corpo. É isto o que querem entender: o que existe além do mundo material.
- Se nossa crença hoje não nos faz sentir muito bem, é hora de mudarmos. Senão, ficaremos muito distantes de Deus e da Sua Essência. É importante nos religarmos com a Fonte, como sugere o significado de religião.
- Quanto mais amorosa é nossa crença, mais alimentamos o sentimento do amor; quanto mais presa e limitada ela é, mais presos e limitados nos sentiremos.
- Para adquirirmos consciência espiritual na Terra, é necessário crermos naquilo que sustenta a nossa espiritualidade de verdade.
- De nada adianta ir a cultos e missas ou participar de encontros, de sessões no centro espírita, se fora dali não praticamos nada de bom para nós nem para as outras pessoas. Precisamos ser amáveis, fraternais e espirituais no dia a dia esta é a nossa grande missão.

The background of the entire page is a soft, grayscale image of dandelion seeds blowing away from their heads. The seeds are captured in various stages of flight, creating a sense of movement and lightness. The heads of the dandelions are visible as bright, circular points from which the fine, hair-like seeds radiate outwards. The overall effect is ethereal and dreamlike.

Capítulo 9

VIVA O SEU MELHOR!

VOCÊ PRECISA ASSUMIR O COMPROMISSO de cuidar mais de si, de seus propósitos e suas vontades, de seus sentimentos e suas emoções. O mais importante é não temer a espiritualidade, pois ela é algo belo e puro que só necessita de boa vontade para ligar o elo que existe entre este mundo e os mundos superiores.

**A BELEZA E A PERFEIÇÃO DA ALMA – ASSUMA UM COMPROMISSO
ESPÍRITUAL COM VOCÊ**

CONVIDO VOCÊ a fechar os olhos, respirar profundamente e relaxar o corpo, permitindo que ele fique leve e em paz. Pare e contemple o silêncio e, por mais difícil que seja, tente “não pensar em nada”. Sei que é difícil, mas é só no início; depois, com o hábito, isso flui melhor.

Já que a mente não para, experimente lembrar-se de algo que expresse perfeição: algum elemento da natureza de que goste, porque ela é a expressão da criação divina e é perfeita. Você pode pensar em um cristal, em uma planta, na luz do sol ou no ruído da chuva, em algum animal ou unir esses elementos num belo jardim. Mergulhe nessas imagens como se estivesse em um lugar assim. Entre em sintonia com isso e perceba sua fluidez... Tudo vibra em harmonia, não é mesmo?

Isso reflete a vida, e você faz parte disso!

A luz, o brilho e a comunhão fazem parte da natureza humana. E a sua alma é assim como a natureza que vislumbrou.

E sabe como você se sintoniza com essa perfeição? Por meio da oração e da prece que faz unir sua energia a esta, que é o princípio da criação de Deus. Uma prece que o faz se sentir pleno e belo é uma maneira simples de unir-se com a espiritualidade que todos têm.

As pessoas se distanciam disso quando não se lembram da existência deste universo ou quando se preocupam com as coisas corriqueiras. Um momento como este auxilia a elevar os pensamentos, a lembrar que você faz parte desta perfeição, e é necessário para orar. Usar desespero e súplicas na oração não ajuda e não estabelece vínculos positivos, apenas negativos, porque a oração desesperada apenas mantém o desespero neste ciclo – desta forma, os milagres não acontecem porque a sintonia não permite. É preciso abrir-se para o todo, orar de forma altruísta e saber que “todos somos um”. E ainda: Deus não ouve suas preces; ele responde energeticamente a sua vibração.

Quem não conversa com Deus não se comunica com o Universo e se separa daquilo que o une, porque é desta luz primordial que o ser humano é feito.

Por controle, por não saber perdoar e se redimir, o homem se condicionou a apenas “ver para crer”, o que lhe desviou da proposta verdadeira de estarmos aqui. As pessoas têm medo de conhecer algo espiritual; elas não se permitem porque acreditam não estar prontas. Mas eu digo que todos os indivíduos nasceram prontos: basta ter prestado bastante atenção em toda a trajetória da vida para entender que tudo foi

baseado em escolhas e que tudo já está programado para se realizar, sem medo.

Não há nada neste planeta que seja precário para lembrar-se de Deus e da essência divina, pois aqui existia o paraíso e quem deturpou este lugar foram os homens. Agora é preciso reconstruí-lo por meio de boas ações. Você precisa assumir um compromisso de cuidar mais de si, de seus propósitos e vontades, de seus sentimentos e emoções, e o mais importante é não temer a espiritualidade, pois ela é algo belo e puro que só precisa da sua boa vontade para ligar o elo que existe entre este mundo e os mundos superiores.

Saiba que a escolha é sua: quer viver no paraíso ou no inferno? Inferno e paraíso são estados de consciência – se você mudar a sua, pode ter o que quiser. Agora é com você!

BREVE MEDITAÇÃO PARA PERCEBER SEU UNIVERSO

O intuito desta etapa do trabalho é usar na prática mais alguns ensinamentos. A meditação ajuda muito a restabelecer a conexão com ideias, princípios, propósitos maiores e assim obter resultados positivos em qualquer área da vida.

Você precisa ter momentos consigo mesmo, esvaziar a mente para não permitir que as coisas aconteçam mecanicamente, sem sentir paz e pureza.

Para entrar nessa sintonia, imagine que só existe o agora – não há passado nem futuro, apenas o momento presente. O que você faz agora não deixará marcas lá atrás nem acarretará problemas daqui a um tempo...

A essência que você é não necessita de passado nem de futuro. Ela é viva, plena e não precisa desses dois tempos para se conectar com a realidade. Aliás, a única realidade que existe é a que você vive neste instante. No entanto, na condição de vida atual, o tempo é o que contamina a mente e distancia o homem da sua sutileza e de aproveitar a simplicidade das coisas que lhe rodeiam. Você não tem tempo de assistir a uma palestra com um assunto interessante porque quer ir para casa arrumar alguma coisa ou cuidar de alguém; não pode contemplar a natureza porque, se ficar ali cinco minutos apreciando um pássaro, o tempo voa e você perde a oportunidade de fechar um negócio. E esses são dois exemplos, apenas, do que o ser humano experimenta diariamente...

É imprescindível que você faça algo que lhe conecte com Deus e com Sua essência. Já falamos da prece e do quanto ela favorece o contato com essa energia divina que é a sua alma. Além da prece, outro instrumento que permite unir-se com Deus é a meditação.

Agora convido você a fazer uma viagem e rever cada estágio dos assuntos

abordados nesta obra e uma prévia do que pode ser mentalizado para ajudar a compreender cada fase.

INÍCIO DO RELAXAMENTO

Para momentos como esse, é preciso fazer um trabalho de relaxamento do corpo físico e da mente. Então, siga estas orientações:

Prepare o ambiente com luz suave (se preferir); acenda um incenso se achar conveniente; coloque uma música que lhe ajude a relaxar e sente-se confortavelmente. Você poderá deitar-se, mas não é aconselhável dormir, portanto veja qual a melhor maneira de relaxar sem adormecer.

Respire profundamente e, de preferência, inspire e expire pelo nariz, pois este tipo de respiração ajuda a filtrar as impurezas e a aquecer o ar. Sinta o ar que entra e o ar que sai e vá relaxando os músculos do corpo, soltando todas as tensões. Perceba um estado de leveza e a paz fluindo naturalmente.

É um momento dedicado a você, então aproveite!

MEDITAÇÃO

Para começar a entrar em sintonia com os propósitos da sua encarnação, é preciso contemplar seu nascimento e a escolha dos seus pais. Para isso, imagine ou visualize que está em plena sintonia consigo mesmo, perceba seu corpo bem pequeno e lembre-se de cada parte.

Neste instante, perceba que ganhou o corpo escolhido por você mesmo para vir à Terra e aproveitar a oportunidade de evoluir. Enquanto faz isso, agradeça por poder vir aprender aqui, neste plano.

Agradeça também aos veículos sagrados (podemos considerar nossos pais como os intermediários entre os mundos que habitamos: o espiritual e o material) que o trouxeram para cá. Não importa se seus pais são pessoas maravilhosas ou não; lembre-se de que você os escolheu e que está feliz com estas condições favoráveis...

Entre em sintonia com sua mãe e perceba o amparo que ela lhe dá e lembre também que seu pai foi o criador... Mesmo que eles não estejam em comunhão com isso, deixe-se levar por essa energia (é você com você mesmo).

Ao perceber o corpo, perceba que está dentro da barriga da sua mãe: aquele lugar quentinho, gostoso e aconchegante. Sinta-se acariciado por ela... Sinta o cuidado e o amor que se tem quando queremos ter um filho...

A conexão e o sentimento durante a gestação são muito fortes. A sua percepção em relação ao mundo que o espera também, mas neste instante você precisa projetar-se para um momento especial, como se você esperasse muito uma coisa e ela acontecesse...

O fundamento de todo o processo de reencarnação é assim, algo muito aguardado pela alma...

Lembre-se da sua mãe como se fosse um bebê e olhasse nos olhos dela com a pureza que uma criança tem ao encontrar-se pela primeira vez com sua mãe. Você a ama incondicionalmente e sente-se grato por ela existir e por trazê-lo a este mundo. Entre em contato com o momento sagrado de seu nascimento. Sabe-se da dificuldade que a alma tem para nascer e que a maneira como se fazem os partos é dolorida, entretanto o fundamento de vir e de estar aqui é o que importa realmente. Apenas se deixe levar por coisas boas...

Você nasce e, apesar de as pessoas que lhe aguardam saberem que a finalidade de estarem aqui é a de enfrentar desafios, elas o ensinam a falar a linguagem certa para se comunicar com o mundo, a caminhar com os pés firmes em seus propósitos e que a vida pode ser vivida sem o medo de que possa errar em algum momento.

Desde a infância já se identificam as pessoas com as quais você tem mais ou menos afinidade. Diante disso, você é trabalhado para rever o que é necessário para equilibrar suas emoções e para não alimentá-las pelo lado negativo, mas sim pelo positivo. Aproveite agora para sentir, apenas deixar vir as emoções que seus desafetos proporcionam. Depois de senti-las negativamente, procure revê-las positivamente. Por exemplo, se você sente ódio de alguém, tente sentir amor por alguma coisa e procure transferir esse amor para você mesmo, pois não é daquela pessoa que vem o ódio – é de você mesmo, entende? Aquela pessoa é apenas uma ferramenta para aflorar em você esse sentimento.

Sinta-se saudável por simplesmente existir e por estar sintonizado com sentimentos e emoções que alimentem sua saúde. Acredite em você e na sua pureza! Entre em sintonia com seus Seres de Fé e sinta a comunhão deles neste momento. Sinta a espiritualidade leve e sutil fluindo pelo seu corpo e preencha seu coração com esta vitalidade! A energia que fluirá neste instante poderá fazer seu corpo reagir com extrema alegria, como se estivesse ganhando o presente que tanto queria. Experimente viver isso e deixe o prazer que está sentindo vir à tona! Vivenciar o prazer de estar vivo, de perceber seu espírito e deixar isso se movimentar em seu corpo o ajudará no desenvolvimento da sexualidade, acredite!

Esse prazer o auxiliará a entrar em contato com suas escolhas e suas vontades.

Aproveite agora para estabelecer suas metas, baseado em tudo o que está experimentando. Essas coisas precisam vir de dentro para fora... Permita-se vivenciar as coisas que tanto almeja ter para ser feliz!

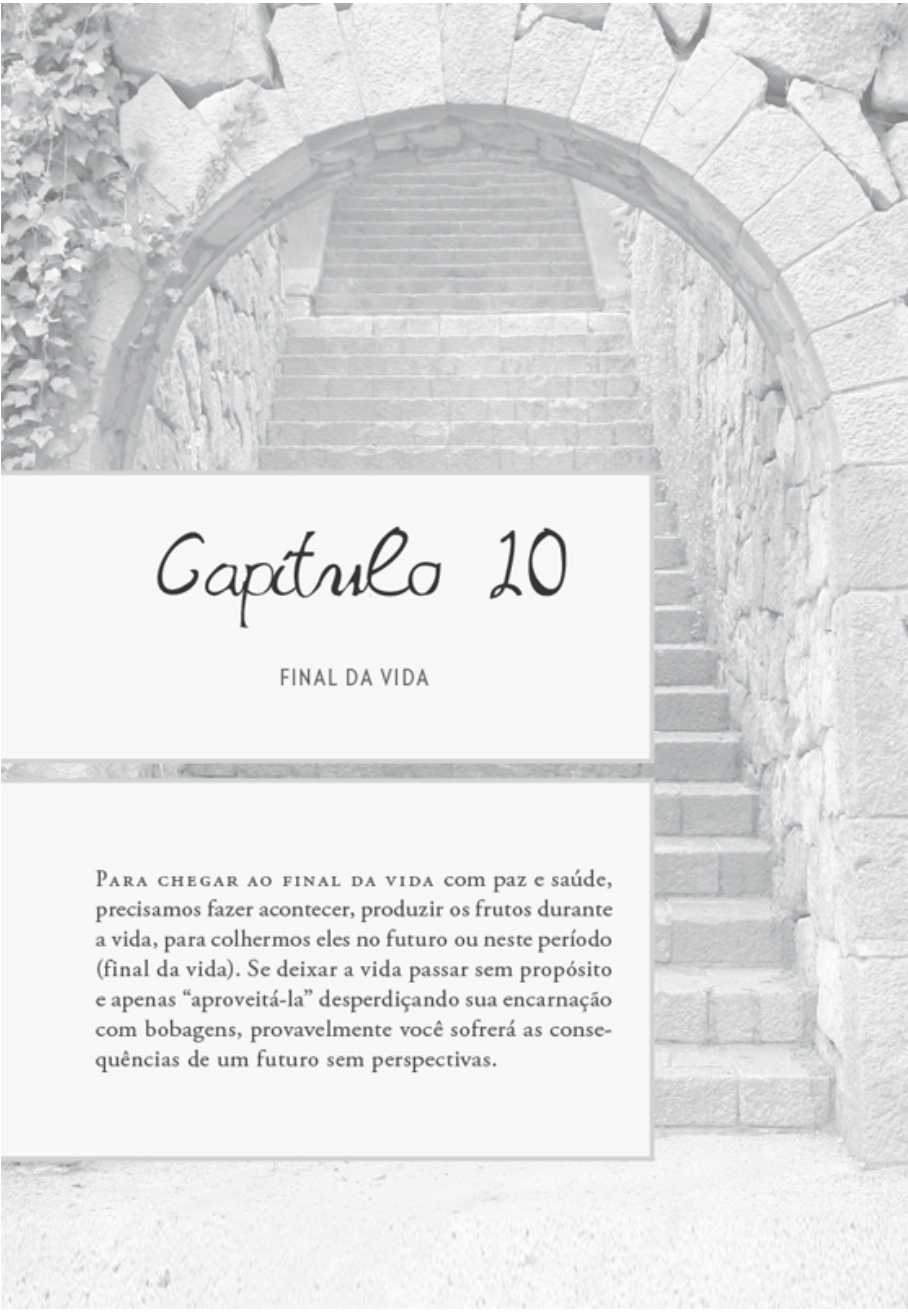
Imagine o emprego dos seus sonhos, a casa dos seus sonhos, o dinheiro fluindo na sua vida, as suas metas se concretizando ou a vida perfeita para você! Essa visão e os sentimentos precisam ser voltados a você, e não às pessoas que o rodeiam. A vida da sua família ou das pessoas que você ama só vai ter um rumo se elas quiserem, e você não pode interferir na vida alheia, porque cada um sabe o que é melhor para si.

Sinta-se livre das prisões que o fazem sentir-se insatisfeito e carente de felicidade real. Perceba o mundo se apresentando novo e pleno e a cada dia conecte-se com a certeza de amadurecer e de passar os anos tendo a consciência de que está fazendo a coisa certa. Agindo de modo condizente com aquilo que se propôs realizar, você sentirá satisfação quando chegar lá em cima, no Plano Astral Superior.

A partir de agora, você tem um caminho a seguir. Espero sinceramente que este livro tenha conseguido mudar alguma coisa no seu modo de ver a vida e que esta nova visão possa favorecer a escolha certa, que é viver por si e amar ser quem você é.

RESUMO / TÓPICOS IMPORTANTES

- Tudo na natureza vibra em harmonia. Ela reflete a vida, e nós fazemos parte disso.
- Para nos aproximarmos de Deus, basta ter um momento meditativo ou fazer uma oração sincera.
- Elevar os pensamentos, lembrar que fizemos parte da perfeição da natureza, é o necessário para orar.



Capítulo 10

FINAL DA VIDA

PARA CHEGAR AO FINAL DA VIDA com paz e saúde, precisamos fazer acontecer, produzir os frutos durante a vida, para colhermos eles no futuro ou neste período (final da vida). Se deixar a vida passar sem propósito e apenas “aproveitá-la” desperdiçando sua encarnação com bobagens, provavelmente você sofrerá as consequências de um futuro sem perspectivas.

VOCÊ ESCOLHE SE QUER ENVELHECER SAUDAVELMENTE OU NÃO!

D

IANTE DE TUDO QUE VOCÊ VIU ATÉ AGORA e analisando a sua trajetória

nesta existência, é provável que tenha repensado muito sobre suas atitudes e seu ideal de vida até então.

Os seres humanos não estão tão longe de chegar ao final de suas vidas em plena saúde e equilíbrio, eles apenas estão escolhendo andar pelo caminho da doença e do desequilíbrio e agem desta forma porque aprenderam a ser assim.

Chegar ao final da vida se sentindo muito bem, realizado e satisfeito é uma meta de todos que vivem aqui. O que queremos é ter a sensação de “missão cumprida”. Queremos nos sentir livres e felizes!

Por que ter que esperar morrer para conquistar plenitude? Por que ter que desencarnar para enxergar e perceber sua alma de verdade?

É possível tornar sua vida boa e plena aqui vivendo essa experiência terrena! Basta escolher por esta alternativa.

Brinque de fazer listas e nessas listas faça um “x” na melhor opção, como numa prova, onde você assinala a resposta certa.

É simples assim, mas para chegar neste estágio é preciso saber como sua alma é. É necessário compreender o mundo em que vive e entrar cada vez mais no seu universo interno. É uma individualidade coletiva, entende?

Preocupamo-nos conosco e com nossa realização, e ainda praticamos o bem para o universo. Não trabalhamos apenas para o bem do outro, nem tampouco só para nós mesmos. Ao fazermos isso, estaremos assinalando a resposta certa. Escolhemos se derrubamos uma árvore ou não; se maltratamos um animal; se minamos o planeta com pensamentos densos; se deixamos nosso corpo ser enterrado contaminado de doenças; se queremos viver bem ou não...

Para chegar ao final da vida com paz e saúde, precisamos fazer acontecer, produzir os frutos durante a vida, para colhermos eles no futuro ou neste período (final da vida). Se deixar a vida passar sem propósito e apenas “aproveitá-la” desperdiçando sua encarnação com bobagens, provavelmente você sofrerá as consequências de um futuro sem perspectivas.

Eu almejo chegar à velhice sempre saltitante, me imagino cheia de saúde e vitalidade e quero contemplar todo o conhecimento e os aprendizados que obtiver na vida para usufruir desta paz e com a certeza de que fiz o que deveria ter feito!

A maioria das pessoas projeta a velhice de forma muito ruim, se vêem velhos, inúteis, doentes e sem perspectivas de um futuro saudável...

Você quer ser assim? Você escolhe!

Mesmo que a vida não seja cem por cento do que queremos, tenho certeza que chegaremos bem perto, se nutirmos essa consciência dentro de nós. Basta acreditarmos e assinalarmos na lista de prioridades a resposta que conduzirá a realização da nossa alma!

RESUMO / TÓPICOS IMPORTANTES

- Chegar ao final da vida sentindo-se muito bem, realizado e satisfeito é a meta de todos os que vivem aqui. O que queremos é ter a sensação de “missão cumprida”.
- Para chegar ao final da vida com paz e saúde, precisamos fazer acontecer, produzir os frutos durante a vida, para os colhermos no futuro e principalmente neste período. Se deixarmos a vida passar sem propósito, provavelmente sofreremos as consequências de um futuro sem perspectivas e sem força para continuarmos vivendo.



Capítulo 11

CONSIDERAÇÕES FINAIS

REFLEXÃO FINAL



JORNADA DE EVOLUÇÃO DA ALMA não acaba quando termina uma vida. No

fundo, cada pessoa que é mais flexível para entender as leis naturais e a sua própria essência sabe que existem outros mundos, que os desafios continuam em outros planos e que a vida na matéria acaba, mas o espírito continua seu processo. Entretanto, a maioria dos seres humanos está limitada ao seu poder pessoal e espiritual, em razão da inflexibilidade, do ego, da vaidade e das ilusões – estas pessoas chegam ao fim da vida escondendo-se atrás dos problemas, os quais não trazem progresso, apenas afastam-nas da real missão que vieram praticar nesta existência física.

Os desafios não se encerram ao término da leitura deste livro, tampouco sua vida vai mudar drasticamente, pois isso vai depender da maneira como você encarará cada um dos processos citados aqui.

Para se libertar verdadeiramente de tudo o que sufoca e aprisiona, é preciso experimentar. A grande dádiva de viver neste planeta é que podemos experimentar o bem e o mal, o alívio e a dor, a felicidade e a infelicidade, entre outros sentimentos.

A diferença está em experimentar e viver intensamente esses momentos, aprender, crescer com eles e encontrar, por meio da experiência, a verdadeira liberdade, que não está nos atos, como fugir ou acomodar-se, mas na consciência.

Há muitos indivíduos que têm sérios problemas em assumir compromissos. Aliás, pode ser que no fundo todos nós tenhamos, porque temos dificuldade de nos envolver com pessoas e situações. Preferimos nos acomodar ou fugir delas para não precisar resolver os problemas. Não compreendemos que, em um dia ou outro, aqui ou em outro lugar, por amor ou pela dor, teremos que resolvê-los. Então, que seja aqui, neste lugar e pelo amor.

Por que contemplamos tanto as trevas? Por que queremos ser ignorantes ou viver apenas na obscuridade? Como temos tanta afinidade com isso e não com o conhecimento e com a luz? Devemos refletir sobre estas perguntas para depois respondê-las, a fim de que os Seres que habitam dimensões superiores e que nos ajudam nesses processos de evolução nos entendam melhor.

A mudança começa quando a escolha é para o bem maior, que é viver a dificuldade, conhecê-la e em seguida mudar a realidade.

Lembro-me de cada situação que vivi ao escrever este livro. Lembro-me de que

passava pelos desafios, vivia a dor, sofria, entendia o que estava sentindo, procurava o sentimento contrário, depois mudava o padrão, a vibração e ficava feliz. Quando isso acontecia, logo já escrevia um texto que poderia ajudar mais pessoas a compreender esses sentimentos, vendo-os sob outra ótica.

Pode ser que eu ainda esteja cega para o que apresentei aqui, que ainda precise enfrentar mais situações ou entender de outra maneira, conforme a experiência me mostre. Apenas sei que quero estar mais conectada com a luz do que com a escuridão e que pretendo, nesta vida, chegar lá em cima orgulhosa e satisfeita com minha evolução.

Se mais pessoas quiserem isso, desejo profundamente que, com esta reflexão, possam chegar mais perto desse propósito também.

Que eu e você saibamos, cada vez mais, como nos amar e fazer as escolhas certas!

REFERÊNCIAS

Site: <http://solascriptura-tt.org/Seitas/Espiritismo-EzioLima.htm>

Site: <http://pt.wikipedia.org/wikipedia>

CÂNDIDO, Patrícia. *Grandes mestres da humanidade, lições de amor para nova era*.

Nova Petrópolis: Luz da Serra, 2008.

CÂNDIDO, Patrícia; GIMENES, Bruno. *Evolução espiritual na prática*. Nova

Petrópolis: Luz da Serra, 2009.

CÂNDIDO, Patrícia; GIMENES, Bruno. *O criador da realidade*. Nova Petrópolis:

Luz da Serra, 2010.

GIMENES, Bruno. *Decisões, encontrando a missão da sua alma*. 3.ed. Nova

Petrópolis: Luz da Serra, 2011.

KWITKO, Mauro. *Como aproveitar sua encarnação*. Porto Alegre: Besouro Box,

2008.

KWITKO, Mauro. *Terapia de regressão*. Porto Alegre: Besouro Box, 2008.

PARANHOS, Roger Botini. *A história de um anjo, a vida nos mundos invisíveis*. 6.ed.

Limeira: Editora do Conhecimento, 2007.

PARANHOS, Roger Botini. *Sob o signo de Aquário*. 4.ed. Limeira: Editora do

Conhecimento, 2006.

REDFIELD, James. *A profecia celestina*. 2.ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

REDFIELD, James. *A décima profecia*. 2.ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

WATTLES, Wallace D. *A ciência de ficar rico*. 4.ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2007.

YOGANANDA, Paramahansa. *Autobiografia de um iogue*. Sextante, 2006.

1 - Krishna é uma das reencarnações de Vishnu (força mantenedora do universo) e é representado por um lindo jovem de pele azul, que usa enfeites com flores, joias, penas de pavão e uma flauta que traz as notas musicais divinas. Dentro da filosofia hindu, esses elementos são utilizados para representar as perfeitas criações de Deus.

2 - O hinduísmo é uma tradição religiosa que se originou no subcontinente indiano. O Budismo é uma religião e filosofia não teísta, abrangendo uma variedade de tradições, crenças e práticas baseadas nos ensinamentos atribuídos a Siddhartha Gautama, mais conhecido como Buda.

3 - Viagem astral: projeção da consciência, experiência fora do corpo (EFC), experiência extracorporal, desdobramento, projeção astral ou viagem astral são termos usados alternativamente para designar as experiências fora do corpo.

4 - Psiquismo: energia gerada pela mente consciente ou inconscientemente, emanada em determinadas frequências, de alcance ilimitado e direcionadas de forma aleatória ou objetiva.

5 - A Psicoterapia Reencarnacionista nasceu com a finalidade de trazer à Psicologia e à Psiquiatria uma possibilidade infinita de expansão. Propõe a fusão da psicoterapia com a reencarnação. Auxilia no entendimento da finalidade e do aproveitamento da encarnação.

6 - Lei do esquecimento: circunstância do espírito reencarnado que, se reencarnasse sabendo do seu passado, certamente não aguentaria o peso dessa memória, em relação tanto ao que ele fez quanto ao que lhe foi feito em outras épocas.

7 - A regressão é um pilar da Psicoterapia Reencarnacionista, terapia utilizada para auxiliar no entendimento do que hoje nos faz sofrer, e para cortar a sintonia negativa da personalidade que já vem conosco há várias vidas ou da personalidade congênita.

8 - Canalizar é dirigir mediante canais, abrir canais para receber ou para fazer fluir, concentrar, encaminhar.

9 - Androginia refere-se a dois conceitos: a mistura de características femininas e masculinas em um único ser, ou uma forma de descrever algo que não é masculino nem feminino. Pessoa que se sente com uma combinação de características culturais quer masculinas (*andro*) quer femininas (*gyne*). Isto quer dizer que uma pessoa andrógina identifica-se e define-se como tendo níveis variáveis de sentimentos e traços comportamentais que são ora masculinos ora femininos.

10 - Obsessão é o processo em que um indivíduo, uma entidade, uma situação ou uma força prejudica outra situação, outra entidade, outra pessoa ou outra força, exercendo influências que alterem seus estados. Essa influência pode ser consciente ou inconsciente para ambas as partes.

11 - Rótulo, neste caso, define-se como estereótipo. É como a imagem preconcebida de determinada pessoa, coisa ou situação.

12 - Carma é palavra que vem do sânscrito e significa “ação”.

13 - *Clarividência* é o fenômeno parapsicológico que permite a percepção visual de objetos por meios

paranormais. Difere da telepatia pelo meio através do qual é adquirida a informação: enquanto na telepatia a informação provém da mente de outra pessoa, a clarividência provém de objetos. Este nome também é dado, em certas escolas de ocultismo, à chamada “visão espiritual”, que permite enxergar objetos e pessoas fora do meio físico.

Clariaudiência, segundo a Doutrina Espírita, é a faculdade mediante a qual o médium ouve vozes, sons, palavras e ruídos que estão além da percepção normal de nossa audição física comum.

Outras Publicações

Luz
daSerra
EDITORA

A LUZ AO SEU LADO

As energias celestes envolvem a Terra

NELSON THESTON

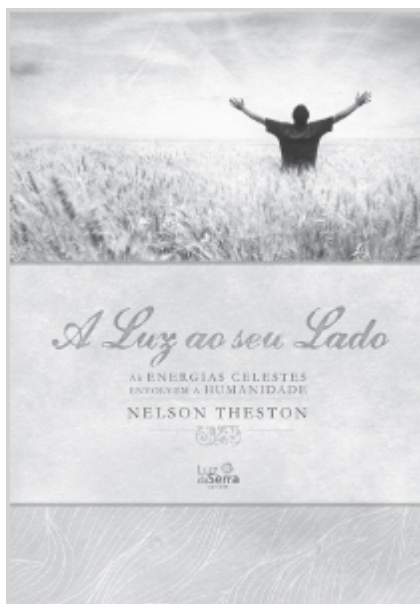
Esta obra age no leitor como um agente de ativação espiritual e conexão com as energias celestias. Um livro para quem busca apoios dos Seres de Luz para sua própria evolução e da humanidade

O que você sentiria com um Arcanjo falando diretamente com você? Capte a vibração de relatos de experiências dos Anjos com os seres humanos. Você já pensou qual é o nível máximo que você quer atingir como alma? E você já sabe até aonde os Anjos podem ajudá-lo a chegar?
Os Anjos – de todas as classes – voltaram para ficar... sempre ao seu lado.

ISBN: 978-85-64463-06-6

Edição: 1ª

Formato: 16x23cm



ENCONTRO DE EUS

Um caminho... Uma vida diferente...

DOMÍCIO MARTINS BRASILIENSE

Encontro de Eus propicia a descoberta do Novo Eu. Conduz uma reflexão crítica, abordando aspectos fundamentais para a compreensão do que somos hoje a partir do somatório de fatos, lembranças, noções de amor e

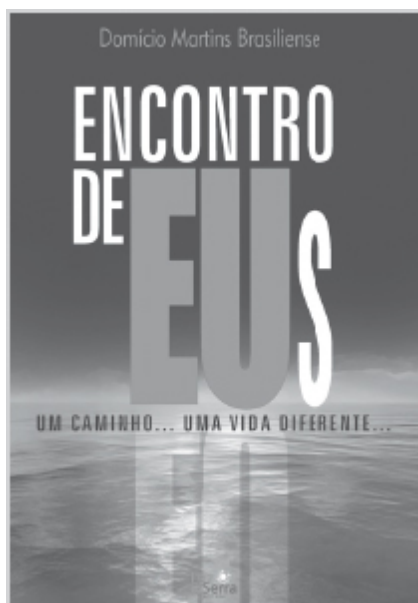
opções que fizemos.

Desenvolve a escuta necessária aos nossos sentimentos, preconizando um Eu de possibilidades a novas descobertas e mudanças para a felicidade.

ISBN: 978-85-64463-07-3

Edição: 1ª

Formato: 14x21cm



DECISÕES

Encontrando a missão da sua alma

BRUNO J. GIMENES

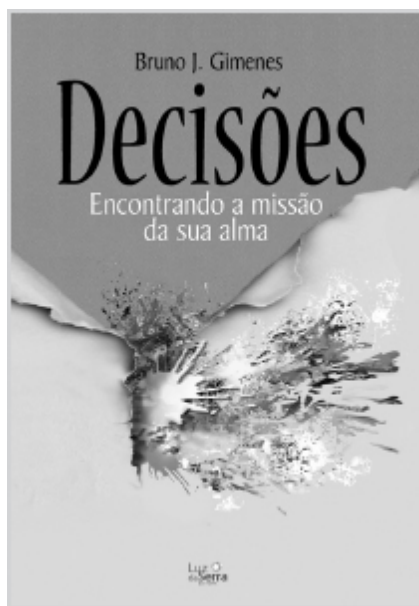
É um livro esclarecedor que mostra formas simples e eficientes para ajudar você a tomar decisões sábias, encontrar e realizar a missão de sua alma, produzindo em sua vida efeitos intensamente positivos.

ISBN: 978-85-64463-08-0

Edição: 3ª

Páginas: 168

Formato: 16x23cm



ATIVACÕES ESPIRITUAIS

Obsessão e evolução pelos implantes extrafísicos

BRUNO J. GIMENES

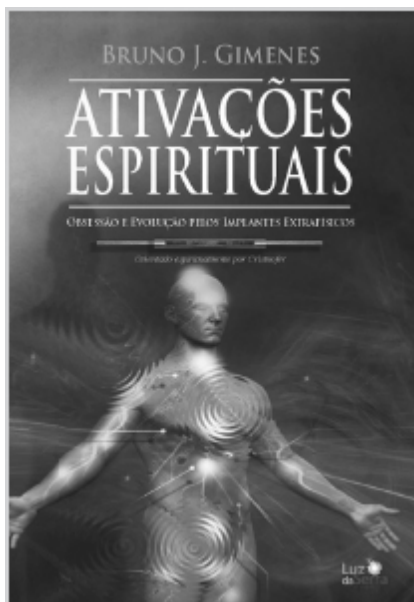
A importância dos elementais (espíritos da natureza), o lado espiritual das grandes festas (música eletrônica, carnaval), a ação silenciosa dos espíritos malignos, a obsessão através dos implantes, o trabalho dos especialistas da luz e as ativações espirituais são alguns dos temas narrados nesse romance orientado espiritualmente por Christopher.

ISBN: 978-85-64463-01-1

Edição: 1^a

Páginas: 168

Formato: 16x23cm



GRANDES MESTRES DA HUMANIDADE

Lições de Amor para a Nova Era

PATRÍCIA CÂNDIDO

É uma busca no passado que traz à tona a herança deixada pelos sábios que atingiram os níveis mais altos de consciência. Talvez a humanidade não perceba que as mensagens de Buda, Krishna, Gandhi, Jesus e outros seres iluminados nunca foram tão necessárias e atuais. Nesta obra, a autora reúne as propostas de evolução que cinquenta grandes almas apresentaram à humanidade.

ISBN: 978-85-7727-153-5

Edição: 2^a

Páginas: 336

Formato: 16x23cm



EVOLUÇÃO ESPIRITUAL NA PRÁTICA

BRUNO J. GIMENES E PATRÍCIA CÂNDIDO

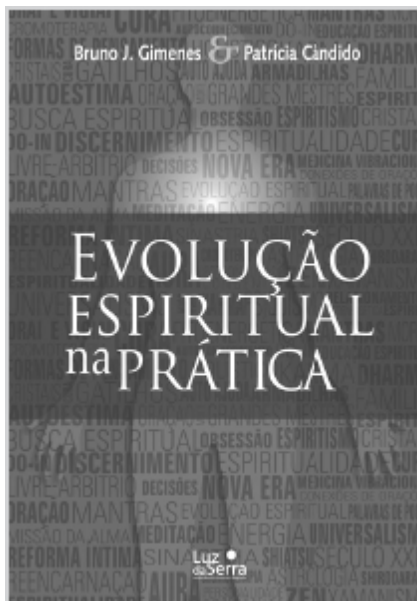
É um manual prático que proporciona ao leitor, condições de acelerar sua evolução espiritual, de forma consciente, harmoniosa, inspirando valores para alma, que o faça refletir sobre o sentido da vida e seus aprendizados constantes.

ISBN: 978-85-7727-200-6

Edição: 3^a

Páginas: 344

Formato: 16x23cm



O CRIADOR DA REALIDADE

A vida dos seus sonhos é possível

BRUNO J. GIMENES E PATRÍCIA CÂNDIDO

De forma direta e eficiente, oferece todas as informações que você precisa saber para transformar a sua vida em uma história de sucesso, em todos os sentidos: saúde, relacionamentos, dinheiro, paz de espírito, trabalho e muito mais.

ISBN: 978-85-7727-234-1

Edição: 2^a

Páginas: 128

Formato: 14x21cm



FITOENERGÉTICA

A Energia das Plantas no Equilíbrio da Alma

BRUNO J. GIMENES

O poder oculto das plantas apresentado de uma maneira que você jamais viu.

É um livro inédito no mundo que mostra um sério e aprofundado estudo sobre as propriedades energéticas das plantas e seus efeitos sobre todos os seres

ISBN: 978-85-7727-180-1

Edição: 4^a

Páginas: 304

Formato: 16x23cm



MULHER

A essência que o mundo precisa

BRUNO J. GIMENES

Um novo jeito de pensar e agir a partir das bases amorosas aproxima-se para a humanidade, tendo como centro dessa transformação a energia essencial da mulher.

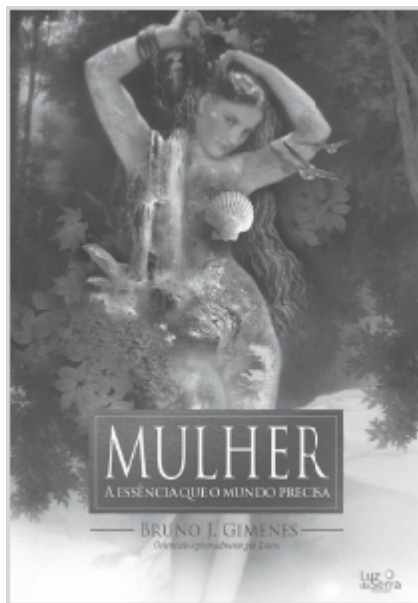
Nesse evento dos planos superiores, a protagonista é a mulher, o ser que consegue armazenar em seu seio, a força das atmosferas sublimes, que é o antibiótico para a bactéria da ignorância mundana.

ISBN: 978-85-7727-251-8

Edição: 2^a

Páginas: 336

Formato: 16x23cm



E O LOBO UIVOU PARA A ÁGUIA

JUAREZ GURDJIEFF

Nesta obra, Juarez Gurdjieff apresenta o assunto da espiritualidade de forma prática e vinculada aos estados psicológicos da vida humana em vários segmentos.

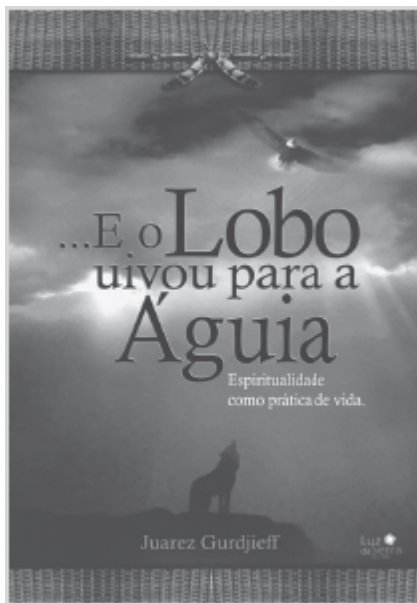
Ao leitor cabe apenas o exercício de compreender e traduzir para a sua vida as reflexões advindas da tradição dos índios. Numa linguagem simbólica entre os animais, o diálogo que se estabelece produzirá benefícios incríveis em sua vida.

ISBN: 978-85-7727-259-4

Edição: 1ª

Páginas: 144

Formato: 16x23cm



Transformação pessoal, crescimento contínuo, aprendizado com equilíbrio e consciência elevada.

Essas palavras fazem sentido para você?

Se você busca a sua evolução e desenvolvimento pessoal, acesse os nossos sites e redes sociais:



www.luzdaserra.com.br
www.luzdaserraeditora.com.br

www.facebook.com/luzdaserraonline
www.facebook.com/editoraluzdaserra
www.instagram.com/luzdaserraeditora

www.youtube.com/Luzdaserra



Luz da Serra
E D I T O R A

Avenida Quinze de Novembro, 785
Bairro Centro – Nova Petrópolis/RS
CEP 95150-000
Fone: (54) 3281-4399 / (54)
99113-7657

E-mail: editora@luzdaserra.com.br